

Des activités gratuites pour bouger tout l'été, dans la bonne humeur et à votre rythme !

► Gym douce

Une pratique accessible à tous pour améliorer souplesse, posture et bien-être.

► Renforcements - étirements

Tonifiez votre corps et gagnez en endurance grâce à cette activité complète, ouverte à tous les niveaux.

► Marches

Balades conviviales dans les parcs et sur les berges de l'Allier, entre sport doux et découverte du patrimoine naturel.

► Stretching

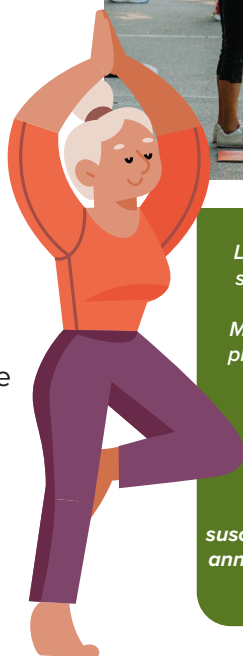
Activité harmonieuse entre souplesse, force et bien-être.

► Cardio-training

Bougez, respirez, respirez ! Une activité pleine d'énergie pour booster votre forme.

► Zumba®

Danse, cardio et bonne humeur au rendez-vous ! Cours assurés par Aurélie les mardis et les jeudis.



La participation aux activités se fait sous la responsabilité de chacun.

Merci d'évaluer vos capacités physiques avant de participer.

En cas de doute, demandez conseil à votre médecin.

Toutes les animations sont susceptibles d'être aménagées ou annulées en raison d'événements climatiques particuliers.

Scannez ce QR Code
et retrouvez tout
le programme



Édité par la Ville de Vichy - Ne pas jeter sur la voie publique

PLAGE DES CÉLESTINS

DU 7 JUILLET
AU 29 AOÛT
2026

Été Vitalité

ACTIVITÉS PHYSIQUES GRATUITES

LE PROGRAMME





ACTIVITÉS PHYSIQUES GRATUITES

Le petit +

L'association
« **Le Fleuret Nomade** »
proposera des
initiations à l'escrime !

Du 7 juillet au 27 août,
les mardis et les jeudis
de 18h à 20h

Parc Kennedy

Eté Vitalité, c'est une variété d'**activités sportives gratuites** pour votre bien-être et votre plaisir.
Sur la plage des Célestins, **Eliott** (en juillet) et **Millie** (en août) animeront les séances, ils seront re-
connaisables à leur t-shirt.

Le planning

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h00	Gym douce	Gym douce	Gym douce (1)	Gym douce	Gym douce	Gym douce
10h00	Marche	Gym douce	Gym douce (1)	Marche	Gym douce	Renforcement étirements
11h00						
11h30						
12h00						
18h30	Stretching	Renforcements - Étirements	Stretching	Renforcements - Étirements	Stretching	
19h30	Cardio-training	Zumba (2)	Cardio-training	Zumba	Cardio-training	
20h						
20h15						
20h30						

(1) Le 15 juillet 2026 : Animation assurée au Fer à Cheval (Parc des Sources) de 9h à 10h45
(2) Le 15 juillet 2026 : Animation assurée au Fer à Cheval (Parc des Sources) de 18h à 18h45 (Pas de séance le 14 juillet)