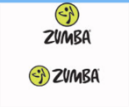



**ASSOCIATION SPORTS POUR TOUS SOLUFORME – VICHY –**  
**soluforme.fr – 06.09.40.71.63 – [soluforme@gmail.com](mailto:soluforme@gmail.com)**

- **Planning susceptible d'être modifié en fonction des évolutions sanitaires.**

JOUR	HORAIRES	COURS	SALLE	MATERIEL
LUNDI midi	12h15-13h00	GYM d'entretien	Salle polyvalente de la Mutualité - Vichy	Elastibande 10 kg + haltères de 500 g à 1 kg Tapis + eau
LUNDI soir	19h30-20h30	PILATES	GYMNASE parc du soleil - Vichy	Fitball + haltères de 500 g à 1 kg Tapis + eau
MARDI soir ext.	18h15-19h15	RUNNING CONFIRME	RV devant la Rotonde - Vichy	TENUE ADAPTEE + eau
MERCREDI soir ext.	18H15 -18H45	Apprendre à courir	RV devant la Rotonde - Vichy	TENUE ADAPTEE + eau
MERCREDI soir	19h30-20h15	ZUMBA 	GYMNASE Sévigné - Vichy	TENUE ADAPTEE + eau
JEUDI midi	12H15-13H00	PILATES	Salle polyvalente de la Mutualité - Vichy	Ballon paille + Cercle Pilates + tapis + eau
JEUDI soir	18h -19h	STRONG -NATION 	GYMNASE Sévigné - Vichy	TENUE ADAPTEE + eau +TAPIS
JEUDI soir	19h 05 – 19h25	YOGA	GYMNASE Sévigné - Vichy	TENUE ADAPTEE + tapis +eau
DIMANCHE matin 1 x/mois	9h30 -11h30	MARCHE NORDIQUE	RV A DEFINIR	TENUE ADAPTEE + eau + BATONS FOURNIS