



PROGRAMME DES ACTIVITÉS 2023-2024

ASSOCIATION SOLUFORME

LUNDI

9h-10h
Gym douce
MUTUALITE

MARDI



11h-12h
Gym ludique
MUTUALITE

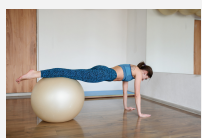
MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

DIMANCHE

12h15-13h
Gym Pilates
MUTUALITE



17h15-18h
Pilates Ballon
SEVIGNE

18h15-19h
HIIT
SEVIGNE

19h15-20h
ZUMBA
SEVIGNE



12h15-13h
Gym Pilates
MUTUALITE



17h15-18h
CIRCL Mobility
SEVIGNE

18h15-19h15
STRONG Nation
SEVIGNE

17h-18h
Gym d'entretien
SEVIGNE

18h-19h
Pilates Ballon
SEVIGNE

9h30-11h30
Petite
randonnée
autour de Vichy
1/mois



Animatrices
Lucie CQP ALS AGEE
Patricia CQP ALS AGEE
Sophie BPJEPS APT



06.09.40.71.63

Gymnase Sévigné Rue des école 03200 Vichy
Salle de la Mutualité Bd des Romains 03200 Vichy
Stade Collège Jules Ferry allée des ailes 03200 Vichy