

Faire du sport à Bouguenais



GFMB

L'association sportive, présente sur Bouguenais depuis plus de 40 ans, vous invite à ses portes ouvertes.

Activités sportives mixtes pour tous

- ✓ à partir de 18 ans et quelque soit votre âge
- ✓ 15 activités différentes sont pratiquées
- ✓ plus de 45 créneaux ouverts par semaine
- ✓ 11 animateurs diplômés
- ✓ 9 lieux de pratique mis à disposition par la ville de Bouguenais

Une semaine pour essayer gratuitement
du 10 au 14 juin 2024

Rentrée 2024 - 165 / 185€ par an selon commune de résidence - cours illimités*
* excepté aquagym, aquatonic, yoga et Pilates sur inscription préalable annuelle



Lieux de pratique

- Piscine de Bouguenais
- Salle Victor Duruy
- Salle Marius Petipa
- Salle Polyvalente
- Salle du Fougan-de-Mer
- Salle Renaud-Barrault
- Salle des Bélians
- Salle Général de Gaulle
- Salle HLM

Adresses des salles sur
www.gfmb.fr/salles

Cardio Fun

- Step
- Cardio renforcement musculaire
- Aéro danse
- Fitdance
- Cardio Sculpt

Techniques douces

- Yoga
- Pilates
- Stretching
- Renforcement bien-être

Aquagym

- Aquagym
- Aquatonic

Renforcement musculaire

- Renforcement ciblé
- Gym d'entretien
- Body barre
- Musculation

Comment faire ?

- Choisissez le cours que vous voulez essayer (Excepté aquagym le jeudi et le vendredi ainsi que l'aquatonic le lundi soir et le samedi).
- Présentez vous au cours un peu en avance et annoncez-vous à l'animateur.
- N'oubliez pas d'apporter, selon le cours, votre tapis, vos chaussures de sport propres ou votre bonnet de piscine.