



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
- ✓ 14 activités pratiquées
- ✓ plus de 40 créneaux ouverts par semaine
- ✓ 11 animateurs diplômés
- ✓ 10 lieux de pratique mis à disposition par la ville de Bouguenais

Portes ouvertes
GFMB

=> 7/10 juin
=> 19/23 septembre



7 au 10 juin & 19 au 23 septembre 2022
Deux semaines pour essayer gratuitement

Rentrée 2022 - 130 / 160€ par an pour 2 cours/semaine selon votre commune de résidence
+ 40€ / an par cours supplémentaire

Lieux de pratique

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

Adresses des salles sur
www.gfmb.fr/salles

Cardio Fun

- Gym dynamique
- Step
- Aéro danse

Techniques douces

- Yoga
- Fit Yoga
- Pilates
- Fit Pilates
- Gym douce
- Stretching

Aquagym

Renforcement musculaire

- Gym d'entretien
- Spécifiques
- Gym hommes
- Musculation

Planning détaillé sur
www.gfmb.fr/planning

Comment faire ?

- Choisissez le cours que vous voulez essayer.
- 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.

www.gfmb.fr - contact@gfmb.fr

