

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

Portes ouvertes  
GFMB

=> 12/16 juin  
=> 18/22 septembre

**12 au 16 juin & 18 au 22 septembre 2023**  
**Deux semaines pour essayer gratuitement**

Rentrée 2023 - 160 / 180€ par an selon commune de résidence - cours illimités\*  
\* excepté aquagym, aquatonic, yoga, fit yoga, Pilâtes et fit Pilâtes 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 Pierre Blanche
- Salle des Bélians
- Salle Général de Gaulle
- Salle HLM

Adresses des salles sur  
[www.gfmb.fr/salles](http://www.gfmb.fr/salles)

### Cardio Fun

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

### Techniques douces

- Yoga
- Fit Yoga
- Pilates
- Fit 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 du jeudi et vendredi, aquatonic, yoga, fit yoga, Pilâtes, fit Pilâtes et renforcement ciblé du mardi à 19h30).
- 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](http://www.gfmb.fr) - [contact@gfmb.fr](mailto:contact@gfmb.fr)**