



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
- ✓ 16 activités différentes sont pratiquées
- ✓ 50 créneaux ouverts par semaine
- ✓ 11 animateurs diplômés
- ✓ 9 lieux de pratique mis à disposition par la ville de Bouguenais

Portes ouvertes
GFMB

=> 2 au 6 juin

du 2 au 6 juin 2025

Une semaine pour essayer gratuitement

Rentrée 2025 - 167 | 187€ par an selon commune de résidence - cours illimités*
* excepté aquagym, aquatonic, aquaform, yoga et 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 des Bélians
- Salle Général de Gaulle
- Salle HLM

Adresses des salles sur
www.gfmb.fr/salles

Cardio Fun

- Step
- Cardio renforcement musculaire
- Fitdance
- Cardio Sculpt
- Zumba ®
- Aquatonic

Techniques douces

- Yoga
- Pilates
- Stretching
- Renforcement bien-être
- Aquagym

Renforcement musculaire

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

Activités adaptées

- Aquaform

Comment faire ?

- Choisissez le cours que vous voulez essayer (excepté l'aquagym le jeudi et le vendredi ainsi que l'aquatonic et l'aquaform).
- 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/po2025 - contact@gfmb.fr