



CARDIO  
STEP  
GYM DOUCE  
MÉTHODE DE GASQUET  
ABDOS FESSIERS  
RENFORCEMENT MUSCULAIRE  
PILATES

# BOUGE A LA BASTIDE

Association :  
**GYM VOLONTAIRE BORDEAUX BASTIDE**



BONNE HUMEUR  
SANTÉ  
FORME

REJOIGNEZ-NOUS !  
à partir du **9 SEPTEMBRE 2024**

Deux soirées d'inscription :  
2 et 3 septembre de 18h30 à 19h30



**SALLE JEAN DAUGUET**  
212 rue de la Benaugue  
33100 BORDEAUX

Pour plus de renseignements,  
contactez-nous !

mail : [gvbxbastide@gmail.com](mailto:gvbxbastide@gmail.com)

Nathalie (06 84 05 39 09) ou Nadège (06 58 04 97 00)  
ou Myriam (06 78 86 68 24)

web : <https://gymnastique-volontaire-bordeaux-bastide-2.e-monsite.com>

de septembre à juin / cours d'essai gratuit

## MATIN

Gym douce et Activité Physique Adaptée

**Lundi**  
11h00 - 12h00

+

**Vendredi**  
10h30 - 11h30

39 € par trimestre  
+ 39 € pour la licence annuelle  
accès illimité aux 2 cours

## SOIR

Gym douce, pilates, step, renforcement musculaire

**Lundi**  
18h30 - 20h00

+

**Mardi**  
18h30 - 20h00

+

**Jeudi**  
18h30 - 19h30

44 € par trimestre  
+ 39 € pour la licence annuelle  
accès illimité aux 3 cours