

SHIATSU & RELAXATION 210€

1 jeudi par mois (calendrier établi pour l'année)
-1 séance individuelle de shiatsu de 45mn,
habillé.e en tenue souple : massage sur chaise
ergonomique ou allongé sur tapis
-1 séance collective d'exercices de respiration et
de relaxation

ACTI'MARCH & PILATES Solange

Lundi* 16h30- 18h
18h – 19h30

Mercredi* 12h – 13h30

ACTI'MARCH & QI GONG Solange

Mercredi* 18h – 19h30

MARCHE NORDIQUE au Parc Bordelais

Lundi 14h30 - 16h

Jeudi 9h30 – 11h

(Rdv angle de la rue Charles De Gaulle / Rue du
Bocage)



Union Saint-Bruno

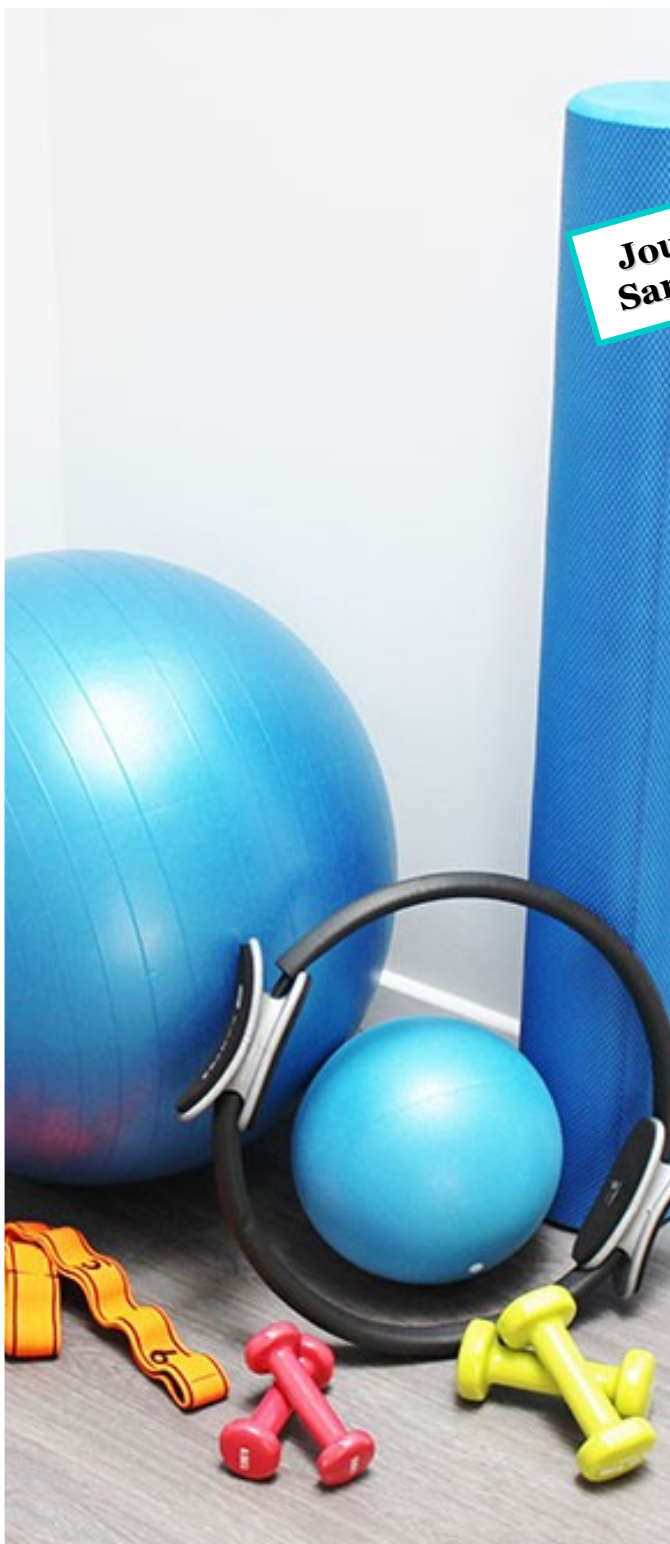
Association loi 1901 – depuis 1907

49, rue Brizard – Bordeaux

05.56.96.33.53

www.saint-bruno.org

usb@saint-bruno.org



**Journée Portes Ouvertes
Samedi 3 septembre 2022**



Gymnastique Volontaire

2022 - 2023

TARIFS (+adhésion 36€ ou 16€)

Gym Volontaire 215€

Gym Sénior + Maintien (en bleue) 190€

Pilates* GV compris

1 cours/semaine 255€

2 cours/semaine 295€

Marche Nordique* 175€

Acti'March & pilates* ou Acti'March & Qi Gong*

1 cours/semaine 205€

2 cours/semaine 280€

* Places limitées, uniquement sur inscriptions

Lundi

9h – 10h LIA Cathy

10h – 11h Body barre Cathy

10h – 11h Actigym Sénior Christel

11h15 – 12h15 Sretching Charlotte

11h15 – 12h15 Stretching * Cécile

12h30 – 13h30 Gym globale* Cécile

18h – 19h Cardio + Renfo muscu Steeve

19h – 20h Gym globale Steeve

Mardi

9h – 10h Body step Cathy

10h – 11h Cath'Gym Cathy

11h – 12h GV sénior Marie-Agnès

12h30 – 13h30 Gym globale Marie-Agnès

12h30 – 13h30 Stretching Cécile

17h – 18h Gym globale Charlotte

18h – 19h Gym globale Charlotte

19h – 20h Strong Nation Cathy

* Stade Chauffour

Mercredi

9h – 10h LIA Cathy

10h – 11h Fitball Cathy

11h – 12h Fitball Cathy

Jeudi

9h – 10h Gym globale Marie-Agnès

10h – 11h Stretching Marie-Agnès

11h – 12h GV sénior Marie-Agnès

12h30 – 13h30 Renfo/Étirements Solange

16h30 – 17h30 Stretching Charlotte

16h30 – 17h30 Maintien Brigitte

17h30 – 18h30 Gym globale Brigitte

17h30 – 18h30 Gym posturale Charlotte

18h30 – 19h30 Stretching Brigitte

18h30 – 19h30 Strong Nation Cathy

Vendredi

9h – 10h Gym globale Brigitte

10h – 11h Stretching Brigitte

11h – 12h GV sénior Brigitte

12h30 – 13h30 Gym globale Brigitte

12h30 – 13h30 Sangle Abdominale* Cécile

18h – 19h Gym dynamique Yamina

Samedi

9h – 10h Gym globale Yamina

10h – 11h Gym dynamique Yamina

PILATES

Lundi 12h30 – 13h30 Marie-Agnès

12h30 – 13h30 Charlotte

13h30 – 14h30 Charlotte

Mardi 16h00 – 17h00 (pour tous) Amalia

17h00 – 18h00 Amalia

18h00 – 19h00 Amalia

Mercredi 11h15 – 12h15 (sénior) Marie-Agnès

12h30 – 13h30 Marie-Agnès

12h30 – 13h30* Cécile

Vendredi 16h00 – 17h00 Marie-Agnès

17h00 – 18h00 Marie-Agnès

