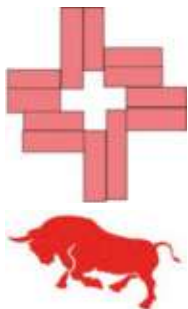


Gym Hommes Bulle



Vous avez plus de 50 ans ?

Vous êtes bientôt ou déjà à la retraite et vous recherchez une activité sportive dite « **LIGHT** » vous permettant de :

- conserver une bonne santé, de la souplesse
- pratiquer une gymnastique adaptée
- jouer au tennis de salle (facultatif)
- participer à des activités « extra gym » (loto, repas de Noël, repas de l'assemblée, sorties en montagne) – Liste non exhaustive
- côtoyer un groupe des plus sympas

et de terminer la soirée d'entraînement autour d'un verre entre copains.

Alors rejoignez notre groupe de la «Gym Hommes» de Bulle les mardis soirs dès 19:30 h à la Salle de gymnastique – Rue de la Condémine à Bulle.



Nos séances d'entraînement se déroulent en général comme suit:

1. PRINCIPAL – durée env. 1:00 h

Exercices d'échauffement, d'assouplissements, respiratoires, cardio, stretching en fin de séance – sous contrôle d'une monitrice diplômée

2. OPTION – durée env. 1:00 h

Match de tennis en salle avec les propres règles du club

3. APPRÉCIÉE – durée, C'EST SELON...

Assouplissements du bras moteur autour d'un verre



Intéressé ?

Alors, contactez-nous !



FONDATION

1917

PRÉSIDENT

Francis Conus

LOCAL

Salle de gymnastique
Rue de la Condémine
1630 Bulle

RENSEIGNEMENTS

Francis Conus
Rue des Ménestrels 5
1635 La Tour de Trême
076 224 19 47
Franck Schmück – secrétaire
079 827 59 80
gymhomme.bulle@gmail.com