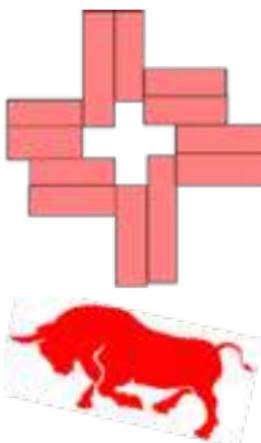


# Gym Hommes Bulle



## **Vous avez plus de 40 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 19:45 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

Armand Levrat

#### LOCAL

Salle de gymnastique  
Rue de la Condémine  
1630 Bulle

#### RENSEIGNEMENTS

Armand Levrat  
Route Grand-Fin 17  
1633 Vuippens  
026 915 21 48  
Bernard Morand  
Chemin d'Ogoz 20, 1630 Bulle  
079 679 54 69