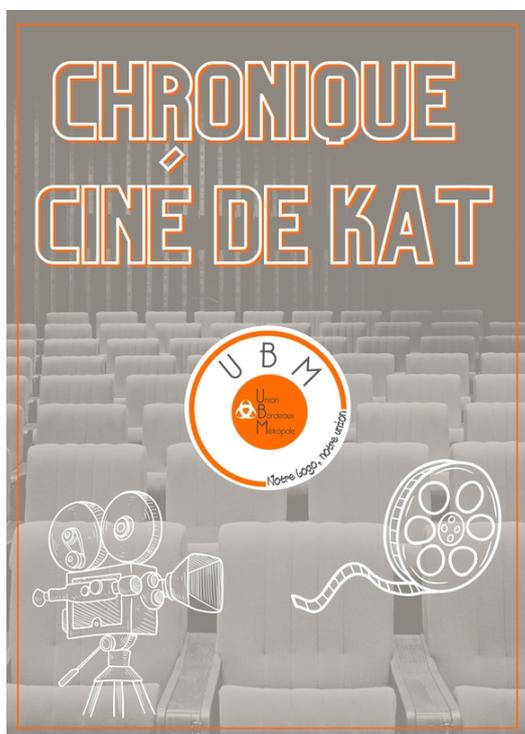




Permanences non tenues en avril

les 6, 19 et 20 avril 2023, nos permanences ne pourront pas être tenues. Vous pouvez toujours nous écrire à ubm@bordeaux-metropole.fr ou ubm@mairie-bordeaux.fr, nous nous ferons un plaisir de vous répondre dans les plus brefs délais.

Merci de votre compréhension.



Chronique ciné de Kat

[Cliquez ici pour accéder à la chronique !](#)

Section Run and co

Retour sur notre sortie à la 1ère édition de la course nature Entre Golf et Vignes à St Sulpice et Cameyrac le 12 mars.

Une quinzaine de runners et marcheurs de la section étaient présents sur les parcours de 11 et 18 km.

En avril, nous nous retrouverons à Listrac le 08 pour La tournée des Cuviers puis les 22 et 23 pour les foulées Pompignacaises.

Retrouvez les courses du programme 2023 sur [notre page du site UBM](#).

N'hésitez pas à nous rejoindre ! Vous serez les bienvenu(e)s



**BILAN
PERSONNEL**

**IMMEUBLE LAURE GATET
9ÈME ÉTAGE**

MERCREDI 26 AVRIL 2023

1 H 30

Plus d'infos et inscription

UBM
Union Bordeaux Médocaise

Déroulement d'une consultation

Lors de la première consultation, Théo vous posera plusieurs questions afin de mieux vous comprendre et d'identifier les causes profondes de dysfonctionnement. Suite à cela, un ensemble d'objectifs réalistes et atteignables seront préconisés dans le but d'obtenir un maximum de résultats tout en veillant à pouvoir intégrer ces préconisations facilement dans vos journées.

Des mini-bilans et ateliers à thème vous sont également proposés.

Plus d'infos et inscription ici

Bien-être

Massage sur Table : 4, 19 et 27 Avril

[Cliquez ici pour vous inscrire](#)

Massage Assis : 06 et 26 avril (presque complet)

[Cliquez ici pour vous inscrire](#)

Réflexologie : 11 avril

[Cliquez ici pour vous inscrire](#)

Kinésiologie : 13 avril (séance d'1h30)

[Cliquez ici pour vous inscrire](#)

Culture et loisirs

Archéologie : **conférence** mardi 4 avril 2023 de 12h30 à 13h30

en présentiel amphithéâtre de la cité municipale

[en visio ici](#)

La pacification religieuse

Les lieux de culte protestants.

Les couvents de la « Contre-réforme » fleurissent dans la ville.

Culture et loisirs

Archéologie : **visite** mardi 21 avril 2023 de 12h30 à 13h30

Autour de la basilique Saint-Michel

RV devant le portail nord, place Duburg

VISITEZ NOTRE SITE

Parcourez les pages de nos sections et profitez de leurs activités !



9 SECTIONS CULTURE & LOISIRS

12 SECTIONS BIEN-ÊTRE

16 SECTIONS SPORTS

SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX



UBM 39/41 cours du Maréchal Juin - 05 57 20 70 56
ubm@bordeaux-metropole.fr ou ubm@mairie-bordeaux.fr
www.unionbordeauxmetropole.com

[Cliquez ici pour vous désinscrire.](#)