

Reprise des activités Bien-être

Les activités de la commission bien-être ont repris depuis le **04 septembre 2023**.

Ils restent quelques places pour le munz floor, yoga, atelier Soi m'Aime, la sophrologie.

Le pilates est complet.

Envie de vous essayer à l'une de ces activités ?

N'hésitez plus, **une séance d'essai gratuite** vous est proposée.



COMMISSION BIEN-ÊTRE



UBM Bien-être au Maroc !

Du **samedi 20 avril 2024 au samedi 27 avril 2024**, UBM vous propose un séjour exceptionnel à Essaouira au Maroc !

Au programme, Pilates, Munz Floor, Yoga, Hammam, visites et restauration...

Pour plus d'informations [cliquez ici](#).

Journée trottcross avec la section Sport Aventures

La section Sports Aventures organise une sortie trottinette électrique sur les bords de la Leyre

le samedi 21 octobre 2023

Randonnée en famille au départ du port de Biganos. Vous partirez en trottcross pour une balade de 2 heures, le parcours se fera en grande partie en longeant la Leyre.

Une pause sera prévue au parc Birabeillet pres de Mios et le retour se fera entre rivière et forêt. Les plus sportif auront la possibilité d'emprunter des variantes techniques pour pimenter leur sortie 😊

A l'arrivée boissons et repas bien mérité vous attendrons !

12 personnes pour la matinée rendez-vous à 9h au port de Biganos.

12 personnes pour l'après-midi rendez-vous au port de Biganos à 14h.

Les personnes qui participeront l'après-midi peuvent se joindre au groupe du matin pour le repas et être fin prêt pour le départ à 14h.

Tarif de la journée avec location de trottinette et repas 45 € par personne.

Merci de vous inscrire auprès de Monsieur Dessendier au 06 07 90 01 91.

Pour davantage de détails, n'hésitez pas à le contacter.



Coupe du Monde de Rugby Retransmission France-Italie avec la section Rugby

Venez assister au match France - Italie !

L'UBM rugby organise la retransmission du match France - Italie sur grand écran, le vendredi 6 octobre 2023 à partir de 20h au foyer de Suzon, rue du Colonel Moll à Talence.

Dans une ambiance festive, familiale, conviviale et autour d'un repas préparé par les joueurs, venez supporter votre équipe !

L'évènement est ouvert aux agent.es de la ville de Bordeaux et de la Métropole, aux conjoint.es et aux enfants.

Les places sont limitées alors réservez rapidement, participation de **10€ par personne pour le repas** (hors boisson).

Pour vous y inscrire cliquez [ici](#) !

Concours de pronostic, lots à gagner et buvette disponible sur place 😊



À la découverte de la Sophrologie

Envie de mieux gérer son stress ? L'UBM propose à ses adhérents des séances de sophrologie, animées par deux sophrologues qualifiées et expérimentées.

Au cours **d'une séance d'une heure**, après un rapide échange entre les participants, la relaxation est guidée par les paroles de la sophrologue, alternant écoute des sensations intérieures et mouvements doux le tout accompagné par la respiration.

Séances tous les lundis – 12 h 45 / 13 h 45 et les jeudi – 12 h 30 / 13 h 30 – salle 647 cité municipale



Deux formules pour s'adapter à tous.tes :
inscription à l'année (150 € payable en 3 fois) ou
à la séance (5,50 €)

La séance d'essai est gratuite

Contact : Céline Latour c.latour@bordeaux-metropole.fr



Cours d'essai de l'Atelier Soi M'Aime

Venez assister à un **cours d'essai** de l'atelier **Soi M'Aime** le jeudi de **8h à 9h** à l'immeuble **Laure Gatet** au **9ème étage**.

L'atelier **Soi M'Aime** a été pensé **afin de se reconnecter avec soi-même**. Il accueille sportifs, rouillés, stressés et a été aussi conçu pour que le handicap ne soit plus un frein au mieux être.

Pour plus d'informations [cliquez ici](#)

Pour toutes demandes, envoyez un mail à ubm@bordeaux-metropole.fr

Et le champion est... ?

Samedi 9 septembre se tenait la grande finale de la Bordeaux Métro Rugby Cup au stade Alfred Daney.

Les quatre équipes qualifiées, Talence, Pôle Territorial Ouest, Direction Enfance, Direction des sports, s'affrontaient sous un beau soleil.

Après un championnat, la finale oppose la ville de Talence au Pôle Territorial Ouest de Bordeaux Métropole.

Un match serré, tendu qui a vu la courte victoire du PTO.

François Guichon, vice-président de l'UBM, a remis le bouclier aux vainqueurs.

Félicitations aux gagnants de cette première édition.

La journée s'est prolongée par un repas autour du verre de l'amitié à l'ombre des arbres accompagné du discours des présidents.

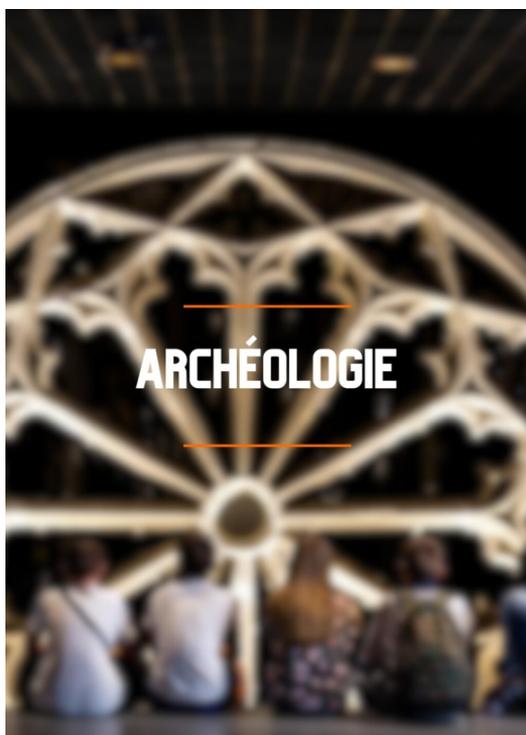
Enfin, grâce aux **invitations offertes par le Service Événementiel de Bordeaux Métropole, tous les finalistes ont pu assister au match de la Coupe du Monde Irlande-Roumanie**, de quoi faire naître quelques passions.

La section Rugby remercie :

- toutes les villes et tous les participants pour leur bonne humeur et leur engagement.
- tous les bénévoles pour leur investissement et leur réactivité.
- tous les partenaires pour les installations et l'accompagnement lors de cet événement.

A l'année prochaine pour la deuxième édition ou avant sur le terrain.





Les rendez-vous archéologiques...

Visite archéologique par Pierre Régaldo de la **place de la Bourse**

le **vendredi 13 octobre 2023** à 17H00, sur la place

Soirée caritative : Foire aux plaisirs de Bordeaux

La traditionnelle soirée caritative de la Foire aux Plaisirs aura lieu **ce vendredi 6 octobre 2023 !**

Pour tout achat de **pass manège illimité à 20€**. L'intégralité des recettes seront reversées à une association.

Cette année l'association bénéficiaire est l'IGM (Indian Gypsy Mission) qui aide les enfants défavorisés en Inde.

Les tickets sont à vendre dès aujourd'hui dans toutes les billetteries de supermarchés : Auchan, Carrefour, Leclerc, FNAC, Cultura, Géant, Inter, Magasins U...

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site internet des enseignes.

Amusez-en en participant à une belle action !



L'aqua stadium Mérignac à prix imbattable avec UBM

UBM vous propose **une offre sur les entrées à l'Aqua Stadium de Mérignac.**

L'UCPA Aqua Stadium Mérignac est une destination sportive combinant apprentissage de la natation pour tous, compétitions de haut niveau et activités de remise en forme.

L'offre pour l'entrée à la Piscine + Balnéo réservée au plus de 18 ans est à 16€ avec UBM au lieu de 22€.

Profitez des activités tout au long de la journée : bassin extérieur, bassin sportif, toboggans, grotte de sel, hammam, solarium, jacuzzi extérieur et bien d'autres !

Si vous souhaitez plus d'informations concernant l'Aqua Stadium de Mérignac cliquez [ici](#) et prendre vos places cliquez sur le bouton "Billet piscine bien-être en haut à droite" de notre page internet.

⚠Billet à retirer lors d'une permanence (aucun envoi ne sera effectué)



Afterwork en escalade : découvrez notre nouveau partenaire Climb UP

Venez assister à un afterwork au Climb-up de
Mérignac (17 Av. Pythagore, 33700 Mérignac)

le jeudi 12 octobre 2023 de 18h30 à 20h30 !

Partagez un moment de convivialité tout en
découvrant ou en redécouvrant l'escalade.



L'afterwork est un moment de cohésion encadré
par deux moniteurs de chez Climb-Up : vous
pourrez dépasser vos limites, vous challenger,
travailler votre confiance en soi et autrui, tout
cela en vous amusant !

**L'escalade peut se pratiquer à tout âge et
condition.**

**Un moment de détente post-activité est prévu
avec planches apéritives et
une boisson incluse 😊**

L'afterwork est ouvert à tous nos adhérents,
mais faites vite **24 places sont disponibles !**

Pour plus d'informations sur Climb-
up, **découvrez notre nouvelle page internet.**

Si vous souhaitez vous inscrire, **cliquez ici**

L'armoire à lire à UBM

Depuis quelques mois, une armoire à lire est à votre disposition au 9ème étage de l'immeuble Laure Gatet.

Pas besoin d'être adhérent à UBM, cette initiative se veut être collaborative, un partage entre collègues.

Envie de lecture gratuitement, sans délai pour rendre ou même pouvoir garder le bouquin qui nous a tant fait voyager ?

Envie de faire du ménage dans sa bibliothèque ? Venez déposer vos livres et leur donner une deuxième vie aux yeux de vos collègues.

Et pourquoi pas un échange de lecture autour d'un café sur le dernier ouvrage tant aimé...



Permanence Apivia

Besoin d'une complémentaire santé qui vous ressemble ou simplement des réponses à vos questions ?

Wilfried vous accueille jeudi 19 octobre 2023 de 12h00 à 14h00 au guichet 4 de la Cité municipale.

[Pour plus d'info...](#)

Permanences d'octobre

La permanence du 12 octobre prochain ne sera pas tenue.

Pendant les vacances de la Toussaint, les permanences du **mercredi 25** et **jeudi 26 octobre** ne seront pas assurées.

PERMANENCES



VOUS INFORME !

UBM vous informe !

Les permanences ayant lieu le **jeudi de 12h00 à 14h00** à la **Cité Municipale**, seront désormais effectuées au **Guichet 5**.

Venez visiter NEW YORK !

WEEK-END 6 jours/4 nuits du 23 au 28 mai
2024

Prix adhérent interne **1240 €/personne** pour 20 à
30 inscrits

Paiements échelonnés acceptés (chèques
bancaires ou chèques vacances)

Inscription avec paiement **acompte de 410 € à
l'ordre de l'UBM voyages**

au plus tard le 6 octobre 2023 auprès de :

Monique DUBOURG : momo.3340@hotmail.fr
06.88.41.13.94 ou

Patricia GOACOLOU p.goacolou@bordeaux-
metropole.fr 05 33 89 36 56

Ce prix comprend :

- le transport BORDEAUX/PARIS/NEW YORK aller/retour
- 4 nuits en Hôtel 3* en chambre double avec petits-déjeuners ; (chambre particulière +500 €)
- le tour panoramique avec un guide local
- l'assurance multirisques/annulation/rapatriement
- un bagage en soute
- le PASS transport pour tout le séjour
- les transferts aéroport/hôtel /aéroport



Prix adhérent externe* 1369 €/personne pour 20
à 30 inscrits

**L'adhésion à UBM obligatoire (18 € interne ; 36
€ externe)**

RENDEZ-VOUS



Ne passez pas à côté !

Bien-être

Massage sur Table : 3, 9, 18 et 26 octobre 2023

[Cliquez ici pour vous inscrire](#)

Massage Assis : 5, 12, 17 et 25 octobre 2023

[Cliquez ici pour vous inscrire](#)

Réflexologie : 10 octobre 2023

[Cliquez ici pour vous inscrire](#)

Kinésiologie : 11 octobre 2023

[Cliquez ici pour vous inscrire](#)

Culture et loisirs

Archéologie : Visite le vendredi **13 octobre 2023 à 17h00** à la *Place de la Bourse*

Restez connectés :



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.](#)