



BONNE ANNEE 2024



La page de 2023 est tournée et 2024 reste à écrire.
Toute l'équipe d'UBM vous souhaite du bonheur et des rires
La recette : plein de nouvelles aventures à vivre
dans les domaines de la culture, du sport,
du loisir et du bien-être
Les ingrédients : UBM et Vous !

Campagne d'adhésion

La campagne d'adhésion à UBM pour 2024 est ouverte.

Pour nous rejoindre vous pouvez [cliquer ici](#)

UBM
CAMPAGNE 2024

SPORT
LOISIRS
CULTURE
BIEN-ÊTRE
CINEMA
VOYAGES
BILLETTERIE

NOUS CONTACTER

- ✉ UBM@MAIRIE-BORDEAUX.FR
UBM@BORDEAUX-METROPOLE.FR
- ☎ 05.57.20.70.56
- 📍 IMMEUBLE LAURE GATET (9E ÉTAGE)

NOUS SUIVRE

- 🌐 unionbordeauxmetropole.com
- 📍 UBM BORDEAUX METROPOLE
- 📷 [unionbordeauxmetropole](#)

CROUSTILLANTE



ET SUCRÉE



La galette d'UBM arrive

JEUDI 11 JANVIER 2024 DE 12H00 A 13H30

dans le hall de Bordeaux Métropole

Vous êtes tous invités.

Mystère résolu !

Section Yoga : lancement de la campagne d'inscription 2024

Envie de vous mettre au yoga ?

La section yoga vous propose 14 cours par semaine dans différents types de yoga (Hatha yoga, Yoga Iyengar, Vinyasa, Yoga ayurvédique, Yin yoga et yoga nidra)

Et sur différents sites (Laure GATET, PTRD, PTO, Jardin botanique, Conservatoire, Latule).

Tarif : 150€ pour un cours par semaine de janvier à décembre 2024, payable en 1 ou 3 fois par chèque, CB, ANCV.

Les inscriptions sont disponibles sur le site Assoconnect depuis le 8 janvier 2024.



Attention : vous devez impérativement être adhérent à UBM GENERAL pour l'année 2024 pour pouvoir vous inscrire

N'hésitez pas à les contacter

! ubmsectionyoga@gmail.com

Section sport aventures : séjour ski en Andorre !

Séjour ski en Andorre du 18 au 24 février 2024
Ordino Arcalis Hôtel COMA *** plus pension complète ,plus location ski et Snow ,plus forfaits mécaniques ,plus transport.

Le départ se fera de bordeaux le dimanche 18 février à 7h au 31, rue du Docteur Schinasi 33300 Bordeaux en autocar grand tourisme.

Vous devez prévoir le picnic du midi l'arrivée est prévue vers 17 heures à l'hôtel Coma à Ordino. Après avoir pris votre chambre nous récupérerons le matériel de ski. Matériels standard de bonne qualité pour toute autre demande particulière de haut-de-gamme pour les skieurs chevronnés cela se fera sur place avec un supplément.

Les casques n'étant pas obligatoire mais conseillé vous pouvez ou pas en faire la location sur place.

Pendant cinq jours la pratique du ski ce fera sur la station de Arcalis nous prendrons le repas du midi dans un restaurant d'altitude.

Mercredi après la journée de Skis le Bus amènera ceux qui le désirent à Andorre la vieille pour faire du shopping.

Vendredi soir après le repas une soirée dansante sera organisé.

Samedi nous ferons une halte au pas de la case pour les derniers achats ,nous pique-niquerons sur le chemin du retour qui sera pris en charge par l'Ubm.

Le retour est prévu vers 19 heures à Bordeaux suivant la circulation.

Tarif adhérent 800 € en chambre de 2

Enfants de moins de 12 ans 660 €.

Non SKieur 585 €.

L'adhésion à Ubm 2024 est obligatoire.

Pour tout renseignement complémentaire

U B M
Union Bordeaux-Médoc
Sports Aventure

Séjour Ski en Andorre Du 18 au 24 février 2024

Ordino Arcalis
Hotel 3*+ pension complète
+ Location (Ski & Snow)
+ Forfait mécanique
+ Transport

Tarif Adhérent : 800€
Enfant : 660€ - 12 ans
Non Skieur : 585€
Adhésion UGM 2024 obligatoire

Contact
Jean-louis Dessendier
06 07 90 01 91



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

Venez assister exceptionnellement 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.

Tarif : 60 euros (jusqu'à fin juin 2024)

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

Pour toutes demandes, envoyez un mail à ubm@bordeaux-metropole.fr ou téléphonez au **06 37 83 37 20**

Section golf

Pour lancer la saison 2024, la section Golf organise une soirée autour d'un verre et de la galette au stade Suzon à Talence le **mercredi 10 janvier à partir de 19h00**.

Ce sera l'occasion de vous présenter la saison sportive 2024 : le calendrier des compétitions, les sorties internes, le voyage de fin d'année...

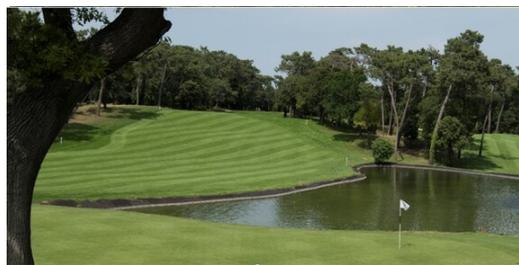
Vous pourrez aussi renouveler vos licences et éventuellement donner votre certificat médical.

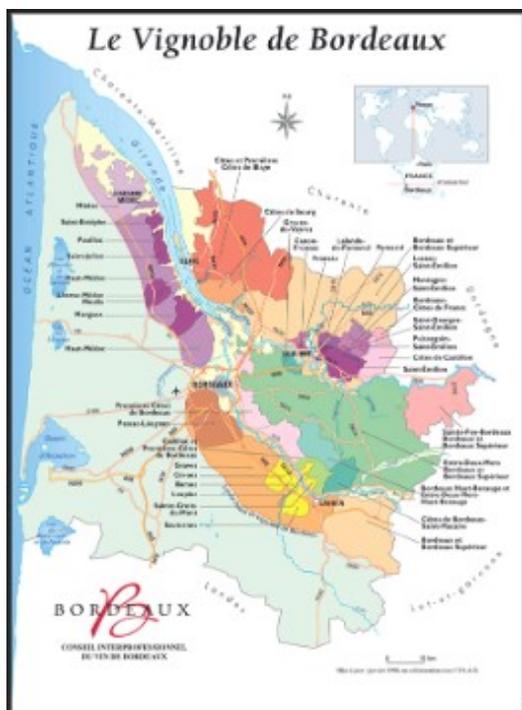
Cette soirée sera ouverte aux adhérents habituels mais également aux futurs adhérents. Alors n'hésitez pas à nous rejoindre le 10 janvier.

Pour toute information supplémentaire, vous pouvez contacter :

Jean-Patrick Rousseau, président de la section golf : jprousseau33@sfr.fr – 06 07 04 94 98

Stéphan Morvan, secrétaire de la section golf : stephan.morvan33@gmail.com – 07 80 59 09 19





Terroirs et couleur du bordelais

1ère animation de dégustation « Vers le dit Vin »

: le 22 janvier 2024 de 18:30 à 20:30

Séance animée par la passionnée et passionnante Aurélie Depraz pour tout savoir ou tester votre connaissance du vignoble bordelais (AOC, cépages, couleurs, classements, etc...) en 6 vins avec grignotage inclus.

Cité municipale 4 rue Claude Bonnier à Bordeaux - 5ème étage (pensez à prendre votre badge ou carte d'identité pour entrer par la porte latérale du personnel). N'oubliez pas au préalable de renouveler votre adhésion à UBM 2024 et au club de dégustation.

Tarif : 15 euros

[Inscription ici](#)

Prochaine visite archéologique sur site

Place de la Comédie et allée de Tourny au pied de « Sanna »

Le 19/01/2024 à 17h00



UBM



VOUS INFORME !

UBM vous informe !

La permanence de jeudi 11 janvier de midi aura lieu dans le hall de Bordeaux métropole au lieu de la cité municipale.

Venez nous rejoindre et partager la galette à partir de midi jusqu'à 13h30.

RENDEZ-VOUS



Ne passez pas à côté !

Bien-être

Massage sur Table : 18, 24 et 31 janvier

Cliquez ici pour vous inscrire

Massage Assis : 11, 17 et 25 janvier

Cliquez ici pour vous inscrire

Réflexologie : 16 et 30 janvier

Cliquez ici pour vous inscrire

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.](#)