





*Solution  
trouvée,  
on maintient*

## WEEK-END BIEN-ÊTRE

*Venez respirer  
et*

*vous laissez aller !*

DU VENDREDI 22(10H00) AU  
DIMANCHE 24 MARS 2024(16H30)



### **WEEK-END BIEN ETRE AU BORD DE L'EAU**

**Vendredi 22 mars 2024 à 10h00 au dimanche 24 mars 2024 à 16h30**

Pour vous reconnecter et vous faire du bien :

Yoga, Munz Floor, Pilates, balade au bord de l'eau, méditation sur la dune du Pilat...

Laissez-vous faire, on vous y amène ou venez par vos propres moyens

Plus d'infos : [ubm@bordeaux-metropole.fr](mailto:ubm@bordeaux-metropole.fr) ou 06 37 83 37 20

**Je m'inscris  
ici**

## Section golf

Les activités de la section Golf vont bientôt redémarrer !

Le dimanche 3 mars prochain, la section UBM Golf organise la 1ère sortie interne de cette année 2024 sur le golf du Pian Médoc.

Si vous avez votre carte verte, n'hésitez pas à rejoindre la section golf, pour partager des moments de sport et de détente dans une ambiance à la fois chaleureuse et amicale.

**Contacts Ubm golf :**

Secrétaire : [stephan.morvan33@gmail.com](mailto:stephan.morvan33@gmail.com)

Président : [jprousseau33@sfr.fr](mailto:jprousseau33@sfr.fr)



### Club de dégustation UBM : Vers le divin

**Mardi 6 février 19h, direction l'Europe de l'Est avec des cuvées surprenantes (Géorgie, Hongrie, Serbie...) en 5 vins**

Ambiance conviviale debout autour d'une grande table (quelques chaises pour les plus fatigués) chez un jeune caviste.

La cave Vignerons en Herbe 82 rue du tondu à Bordeaux

[Inscription ici](#)

### Club de dégustation UBM : vers le divin

**Lundi 25 mars 18h30, cap au sud pour une dégustation des vins d'Italie, du Nord au Sud par Colin Hancock un habitué du club.**

Bistrot Michel's 15 rue du Pas St Georges à Bordeaux

Inscriptions ultérieures



# RENDEZ-VOUS



Ne passez pas à côté !

## Conférence archéologique

Venez rencontrer pour plus d'1 heure de voyage  
Pierre Régaldo

**mardi 6 février 2024 (12:30 - 13:45)**

et participer à la conférence archéologique à la  
cité municipale dans l'amphithéâtre sur le thème  
:

Aux enseignes du Loup et du Cerf-  
volant auditorium de la Cité Municipale rencontre



## Visite archéologique sur site

Rendez-vous vendredi 16 février prochain de  
17h à 18h30 pour la visite sur site des rues du  
Loup et du Cerf-volant

Rendez-vous au pied de la tour Pey-Berland



---

## ***Bien-être***

**Massage sur Table** : 8, 15 et 21 février

*Cliquez ici pour vous inscrire*

**Massage Assis** : 6, 14 et 22 février

*Cliquez ici pour vous inscrire*

**Réflexologie** : 13 et 27 février

*Cliquez ici pour vous inscrire*

**Kinésologue** : 23 février

*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.](#)