

# Semaine portes ouvertes 9 au 14 juin 2025

## AGVBM

Association  
fitness, sport et bien-être  
depuis 2016



### AGVBM qui sommes-nous ?

L'AGVBM, association sportive locale, propose des séances source de santé et de bien-être, s'adaptant à vos objectifs personnels pour renforcer des qualités d'endurance, de souplesse et de tonicité, quel que soit votre niveau physique.

Il n'est jamais trop tard pour commencer ou reprendre une activité sportive et les bénéfices sur la santé et le moral se font rapidement ressentir.

**NOS ACTIVITÉS :** Stretching – Renforcement musculaire (3 niveaux) – HIIT – Zumba  
Cross-training – Hatha Yoga – Pilates – Sophrologie  
21 séances/semaine réparties sur les communes de Bourron-Marlotte, Montigny s/Loing,  
Villiers s/s Grez et Grez s/Loing.

### Du 9 au 14 juin la semaine portes ouvertes

L'AGVBM invite toutes les personnes qui souhaitent tester les cours, à le faire **gratuitement** aux horaires et lieux habituels de pratique (voir notre site).

Pour cela, munissez-vous d'une tenue adaptée, de baskets d'intérieur et d'une bouteille d'eau.

### + d'infos

Site internet : [www.agvbm.fr](http://www.agvbm.fr)

Mél : [as.gv.bourron.montigny@gmail.com](mailto:as.gv.bourron.montigny@gmail.com)



Scannez le QR code et  
découvrez notre site



Association de Gymnastique Volontaire de Bourron et Montigny  
FFEPGV n° 077024