

# BIGNAN

## **Bignan Sports Loisirs**

**Sport :** Gym - Fitness

**Public :** Gym adultes, (Gym douce / Cuisses-abdos-fessiers / Pilates / Stretching / Circuit training / BSL (pump) à partir de 16 ans  
Zumba, à partir de 12 ans  
Gym enfants, de 5 à 11 ans

**Contact :** Sandra ATTARD - 06 88 96 83 88  
Françoise BOURJOT - 06 60 83 17 21  
Site internet : <https://www.bsl.bignan.fr/about>

**Horaires et jour(s) d'entraînement :**

<b>Activité</b>	<b>Jour(s) et Heures d'entraînement (Début/fin)</b>
Gym douce	Mardi : 17h45 / 18h30
Cardio-Boxing	Mardi : 18h30 / 19h15
Pilates	Mardi : 19h15 / 20h Vendredi : 11h / 12h
Gym enfants	Mercredi : 18h / 18h45
Circuit training	Mercredi 18h45 / 19h30
BSL Pump	Mercredi : 19h30 / 20h15
Zumba	Jeudi : 18h15 / 19h15
Stretching	Vendredi : 10h / 11h

**Lieux de pratique :** Salle des sports M. Quentin, 56500 BIGNAN

**Tarifs :** Gym enfants : 70€ / an

Gym adultes : 95€ / an pour 1 activité (+25€ si option Pilates)

140€ / an pour 2 activités et plus (+25€ si option Pilates)

Tarif étudiant : 95€ / an pour 2 activités et plus (+25€ si option Pilates)

**Commentaires :**

Bignan sports Loisirs est une association de type loi 1901 à but non lucratif, affiliée à la fédération des sports en milieu rural, ayant des objectifs multiples. Il y avait 216 adhérents en 2022/2023.

Elle a pour objectif prioritaire de susciter et faciliter l'accès à la pratique de sports et d'activité de loisirs pour tous. Elle favorise le lien et partage des valeurs liées à la convivialité, l'échange, le bien-être et la santé, l'animation des communes.