

Actu locale | Grésivaudan

SAINT-MAXIMIN

L'association sportive propose une nouvelle activité

À vos agendas ; ce samedi 13 septembre à 9 heures, l'Association sportive de Saint-Maximin (ASSM) propose une séance découverte de la nouvelle activité sportive qu'elle lance en cette rentrée : une marche douce avec renforcement musculaire pour toute personne souhaitant reprendre une activité sportive en toute sérénité.

Les séances seront encadrées par une coach sportive qualifiée "sport santé", le samedi matin de 9 à 10 heures.

Les autres activités proposées par l'association sont du yoga et du fitness, avec une séance découverte possible pour chacune. À partir du mercredi 10 septembre, des séances de yoga auront lieu le mercredi de 9 heures à 10 h 15 pour le hatha yoga et de 19 h 30 à 20 h 45 pour le yoga de l'énergie. À partir du jeudi 11 septembre, des cours de fitness et de renforcement musculaire auront lieu le jeudi de 19 h 45 à 20 h 45. À partir du samedi 13 septembre, une activité de marche nordique et marche active aura lieu le samedi de 10 heures à midi selon la météo.

Un tarif préférentiel est attribué aux Saint-Maximinois.

Contact au 06 85 20 37 84 pour le fitness et la marche et au 06 11 45 58 59 ou au 06 82 44 19 28 pour le yoga.