

Grésivaudan

SAINT-MAXIMIN

## **L'ASSM propose plusieurs stages**

L'Association sportive de Saint-Maximin (ASSM) enchaîne plusieurs stages en ce début d'année.

Après le stage de qi gong avec Stéphane Jacqueline, aura lieu le samedi 1<sup>er</sup> février de 9h30 à 11h30, un stage de qi gong et taïchi chuan, animé par M.Messina, à la salle Marie-Louise. La proposition, lors de cette séance, sera d'expérimenter les liens entre qi gong et taïchi chuan et de travailler sur des "passerelles" pour un cours "évolutif", de sorte qu'un participant peut pratiquer toute la séance s'il le souhaite ou ne venir que pour le qi gong ou le taïchi chuan. Les cours durent chacun 1 heure.

La durée totale étant de 2 heures, les stagiaires décideront d'effectuer une séance au choix de 1 heures ou deux.

Les inscriptions se font par mail : [mariefrancoise0609@hotmail.fr](mailto:mariefrancoise0609@hotmail.fr), ou par téléphone au 06 11 45 58 59, ou durant les séances de yoga ou de fitness auprès des membres du bureau. Le samedi 15 février, ce sera de nouveau un stage de qi gong avec Stéphane Jacqueline.

