

Actu locale | Grésivaudan

SAINT-MAXIMIN

L'ASSM a repris tous ses cours

Les mercredis, l'Association sportive de Saint-Maximin propose deux cours dans la salle Marie-Louise : de 9 h à 10 h 15, Nadine Zen fait pratiquer du viniyoga ; de 19 h 30 à 20 h 45, Sylvie Grivel anime des séances de yoga de l'énergie.

Les jeudis, au même endroit, de 19 h 45 à 20 h 45, Aaron Territorio encadre des cours de fitness et de renforcement musculaire.

Les samedis matin, de 10 h à 12 h, Muriel Lemaire emmène un groupe en marche nordique. L'horaire peut être modifié en fonction des conditions météorologiques.

Renseignements : 06 85 20 37 84 pour le fitness et la marche nordique ; 06 11 45 58 59 pour le yoga.