

Actu locale | Grésivaudan

SAINT-MAXIMIN

Saint-Max Multisports permet aux adultes de faire du sport en s'amusant



Un groupe sympathique et joyeux, mené par Bruno Frattini (à droite).

Tous les lundis, de 19 h 30 à 21 h, ou plus si affinités, Bruno Frattini propose de venir se « défouler dans un esprit d'équipe bienveillant et déjanté », dans l'association Saint-Max Multisports qu'il a créée l'an dernier. « Que vous soyez débutants ou experts, nous vous demandons juste d'être motivés ! », précise-t-il.

Une séance découverte gratuite est possible à tout moment de l'année.

Un lundi soir type est généralement constitué d'un footing d'échauffement, suivi de mouvements de boxe pieds-poings et self-défense. Puis les activités diffèrent selon les idées, parfois très originales, de l'animateur et les saisons : basket, foot, hand, sortie vélo, parcours d'obstacles, relais, mais aussi tirer des voitures avec des cordes ! « Tout ce qu'on peut faire en local pour pas cher, puisque le tarif d'adhésion n'est que de 30 € », informe Bruno Frattini.

Le premier lundi du mois, trois membres proposent vingt minutes de renforcement musculaire avec, entre autres, des bandes élastiques.

Contact : 06 89 44 61 15 ou sur saintMaxMS@gmx.fr