

Vos communes

**SAINT-MAXIMIN**

# **L'ASSM propose un stage de cardio boxe et de body zen, le 4 novembre**

Jeudi 4 novembre, de 18 h 30 à 20 heures, un stage de cardio boxe et de body zen aura lieu à la salle Marie-Louise. L'Association sportive de Saint-Maximin (ASSM) organise ce stage pour faire découvrir ces deux sports. La cardio boxe mise sur des techniques de boxe chorégraphiées sans partenaire et permet de brûler des calories rapidement, tout en s'amusant. Le body zen, lui, est un mélange de yoga, pilates et stretching, ce qui crée un cours de bien-être mental et physique. Cette activité aide à renforcer et à assouplir les muscles tout en se relaxant. Cette séance sera animée par Murielle Lemaire, coach forme et bien-être.

Le pass sanitaire est à fournir obligatoirement. Les inscriptions et les renseignements se font auprès d'Éliane Bouchet-Bert-Manoz au 06 85 20 37 84 ou courriel à [mariefrancoise.chenevier@dbmail.com](mailto:mariefrancoise.chenevier@dbmail.com) La participation pour les adhérents de l'ASSM sera de 8 €, 10 € pour les extérieurs.