



Communiqué

Pour diffusion immédiate

À Sainte-Martine, on bouge en plein air en famille!

Sainte-Martine, 28 septembre 2017 – Depuis le 16 septembre dernier, les résidents sont invités à énergiser leurs samedis avec l'activité gratuite « *On bouge en plein air en famille!* ».

Afin de permettre aux Martinois d'intégrer les saines habitudes de vie à leur quotidien, la Municipalité offre gratuitement des séances de mise en forme pour toute la famille, jusqu'au 18 novembre. Animés par Marie-Belle Gendron et son équipe du Studio Inspiration, les séances se déroulent en plein air le samedi matin, de 9 h à 10 h, sur la piste cyclable à côté du stationnement du Centre Sportif Régional Des Copains (4 Rue des Copains, Sainte-Martine).

Les participants de tous âges sont invités à suivre un parcours offrant différents exercices, aménagé à même le site. Échelles d'agilité, cerceaux, mouvements inspirés du zumba... petits et grands prendront plaisir à suivre les animateurs en adaptant les exercices à leur niveau. Débutants et sportifs confirmés sont les bienvenus!

Information : 450 427-3050

-30-

Source : service des communications de Sainte-Martine, 450 427-3050

<http://www.municipalite.sainte-martine.qc.ca>