



FITNESS NEWS

**Le journal
de**



**MOISSY
FITNESS**



JANVIER



2023



ÉDITION # 06

2023

En arrivant à Moissy-Cramayel, je n'aurais jamais imaginé que la vie me gâterait avec une si belle surprise : Moissy Fitness.

Une association remplie de joie, de partage, de bonheur, de rencontres et de beaux sourires.

Qui aurait cru qu'en franchissant la porte et en marchant dans les couloirs de Moissy Fitness pour la toute première fois en un jour de pluie, la vie me mènerait à une si belle aventure.

Vous êtes formidables, et pour moi, un étranger vivant en France, vous êtes un énorme moteur dans mon coeur qui tourne sans cesse.

Je ne peux que vous remercier pour votre accueil, pour votre gentillesse et bienveillance, vous êtes des adhérent.es en or et chacun.e d'entre vous et précieux.se à mes yeux.

Cette année commence avec la joie de vous retrouver et de partager de nouvelles aventure sportives à vos côtés.

Un énorme merci pour l'année 2022 et une belle bienvenue à cette année 2023. Je vous souhaite beaucoup d'amour, de joie, énormément de bonheur, de la santé, beaucoup de sport et surtout que tous vos projets brillent avec une lumière éclatante.

Andrés Molina

Président

LES GAGNANT.ES DE NOTRE TOMBOLA DE NOËL

- 1 - **Décoration de Noël Artisanale** : Nacira Mame
- 2 - **Boîte démaquillante** : Sandrine Oui
- 3 - **Boîte de chocolats** : Steph Bobbé
- 4 - **10€ de réduction** : Michèle Ropert
- 5 - **Sac de transport de Tapis** : Alain Desmare
- 6 - **2 tasses et boîte à biscuits** : Sylvie Gallen
- 7 - **Boîte à mouchoir artisanale** : Annie Papavoine
- 8 - **Boîte de chocolats** : Quentin Demon
- 9 - **2 places de cinéma** : Thierry Andraud
- 10 - **Kit de massage sportif** : Agnès Alric
- 11 - **10€ de réduction** : Sylvie Garzaro
- 12 - **Boîte démaquillante** : Lucie Covre
- 13 - **Décoration de Noël** : Françoise De Tremeuge
- 14 - **Boîte de chocolats** : Karine Secrestat
- 15 - **Sac de transport de Tapis** : Sylvie Gallen
- 16 - **Boîte de mouchoir** : Rosset Charlotte
- 17 - **Shooting photo** : Audrey Geller

Un **ÉNORME MERCI** à Françoise De Tremeuge qui s'est investie à coeur et âme, à Céline Guillon, à Valy Matranga et à Quentin Demon pour l'aide précieuse à la réalisation de cette merveilleuse tombola de Noël.



**MOISSY
FITNESS**

Cédric

Fei

CONVENTION FITNESS



**Dimanche
22 Janvier**

LE PROGRAMME

LE MATIN

8h30 - 9h00 Accueil
9h00 - 9h45 Step (Cédric)
10h00 - 10h45 Body Combat (Cédric)
11h00 - 11h45 CAF (Cuisses - Abdos -
Fessiers) + Stretching (Cédric)

L'APREM

13h00 - 14h45 Renfort Musculaire (Fei)
15h00 - 15h45 LIA (Fei)
16h00 - 16h45 Pilates / Stretching (Fei)



Tarifs et Forfaits

Forfait du matin de 9h - 12h: 12€
Forfait aprem de 13h - 17h: 12€
Forfait Journée de 9h - 17h: 20€
Le cours individuel : 5€

LIEU

178 rue des marronniers, 77550
à Moissy Cramayel
Salle de Danse A Espace de Lugny

**Plus d'infos
+33 6 14 31 25 89**

www.moissyfitness.com

**MOISSY
FITNESS**

LE STEP DÉBUTANT T'INTÉRESSE ?

Aimerais tu connaître les pas de base du step et avoir l'occasion d'avoir un cours débutant / intermédiaire dans notre association pendant un mois ?

Nous sommes en train de nous renseigner pour te proposer quelque chose mais pour cela, il nous faut un peu de ton aide en nous répondant à quelques petites questions.

Tu peux scanner le code ci-dessous et répondre aux questions :



À très vite avec une possible surprise de la part de Moissy Fitness.

LA
TEAM
MOISSY
FITNESS

TE SOUHAITE UNE
MERVEILLEUSE
RENTRÉE
ET UNE EXCELLENTE
ANNÉE

2023

