



# **FITNESS NEWS**

Le journal de

# **MOISSY FITNESS**

**AVRIL 2023**

**ÉDITION # 10**

## **Chère Famille de Moissy Fitness,**

Comme vous le savez, cela fait déjà deux semaines que notre coach sportive Carine ne peut pas nous accompagner pendant les cours malgré sa volonté sans faille.

Toutefois nous sommes au regret de vous annoncer que l'arrêt maladie de notre chère Carine nationale est prolongé jusqu'au vacances et il est primordial qu'elle prenne soin d'elle.

Durant cette période nous essayons de trouver toutes les solutions possibles pour vous assurer un maximum de cours malgré son absence.

Nous souhaitons à notre Carine bien-aimé beaucoup d'amour et de force...  
...et préparez vous car elle nous reviendra en pleine forme après les vacances !!

*Andrés Molina*

**Président**

## **VACANCES SCOLAIRES**

Chères et chers adhérents, n'oubliez pas que les vacances scolaires du printemps 2023 commencent le Samedi 22 Avril (après nos cours) et que nous reprendrons ensemble le Mardi 09 Mai.

---



**Laissez votre avis sur votre expérience à Moissy Fitness !**

Nous serions ravis de pouvoir compter sur vous pour contribuer au rayonnement de notre belle association, et cela passe par une belle communication à l'extérieur et notamment via tout outils digital mis à notre disposition !

Alors si vous le souhaitez, vous pouvez laisser une note et un avis à Moissy Fitness sur Google!

Pour cela rien de plus simple, tapez « Moissy Fitness » sur votre moteur de recherche Google et sélectionnez votre association sportive préférée (enfin on espère) et dans la rubrique « Avis » n'hésitez pas à laisser le votre !

# PLANNING

## PLANNING AVRIL

Chères et chers adhérents, voici le planning des cours du mois d'Avril.

À l'exception du mercredi 19 Avril (au soir) et du Vendredi 21 Avril, nous sommes heureux de vous partager que le reste de nos cours est maintenu pendant tout ce mois-ci.

Le plus important pour nous, c'est de vous assurer un maximum de moments sportifs et nous vous remercions de tout coeur pour votre compréhension.

# AVRIL



# PLANNING DES COURS

DU LUNDI 03 AVRIL AU SAMEDI 08 AVRIL

# MOISSY FITNESS

## LUNDI

12H15 - 13H00  
STRETCHING  
Andrés

18H00 - 18H45  
C.A.F.  
(Cuisses - Abdos - Fessiers)  
Anthony

18H45 - 19H30  
BODY BOXE  
Anthony

19H30 - 20H15  
BODY BARRE  
Anthony

## MARDI

18H30 - 19H15  
ABDO - FESSIERS  
Andrés

19H15 - 20H00  
RM - STRETCHING  
Andrés

## MERCREDI

11H30 - 12H15  
REVEIL MUSCULAIRE  
Fei

12H15 - 13H00  
C.A.F.  
(Cuisses - Abdos - Fessiers)  
Fei

18H30 - 19H15  
STEP - LIA  
Andrés

19H15 - 20H00  
STRETCHING  
Andrés

## JEUDI

18H30 - 19H15  
BODY SCULPT  
Anthony

19H15 - 20H00  
POWER SCULPT  
Anthony

## VENDREDI

18H00 - 18H45  
STRETCHING  
Andrés

18H45 - 19H45  
CARDIO HIIT  
TRAINING  
Andrés

## SAMEDI

9H15 - 10H00  
STEP  
Andrés


10H00 - 10H45  
RENFORT MUSCULAIRE  
Andrés

10H45 - 11H30  
STEP - LIA  
Andrés

MATIN

MIDI

SOIR

 Cours Intermédiaire  
confirmé

# PLANNING DES COURS

DU LUNDI 10 AVRIL AU SAMEDI 15 AVRIL

# MOISSY FITNESS

## LUNDI

MATIN

MIDI

SOIR

# FÉRIÉ

## MARDI

18H30 - 19H15  
ABDO - FESSIERS  
Andrés

19H15 - 20H00  
RM - STRETCHING  
Andrés

## MERCREDI

11H30 - 12H15  
REVEIL MUSCULAIRE  
Fei

12H15 - 13H00  
C.A.F.  
(Cuisses - Abdos - Fessiers)  
Fei

18H30 - 19H15  
STEP - LIA  
Andrés

19H15 - 20H00  
STRETCHING  
Andrés

## JEUDI

18H30 - 19H15  
BODY SCULPT  
Anthony

19H15 - 20H00  
POWER SCULPT  
Anthony

## VENDREDI

18H00 - 18H45  
STRETCHING  
Andrés

18H45 - 19H45  
CARDIO HIIT  
TRAINING  
Andrés

## SAMEDI

9H15 - 10H00  
STEP  
Andrés

10H00 - 10H45  
RENFORT MUSCULAIRE  
Andrés

10H45 - 11H30  
STEP - LIA  
Andrés

● Cours Intermédiaire  
confirmé

# PLANNING DES COURS

DU LUNDI 17 AVRIL AU SAMEDI 22 AVRIL

# MOISSY FITNESS

## LUNDI

12H15 - 13H00  
PILATES  
Fei

18H00 - 18H45  
C.A.F.  
(Cuisses - Abdos - Fessiers)  
Anthony

18H45 - 19H30  
BODY BOXE  
Anthony

19H30 - 20H15  
BODY BARRE  
Anthony

## MARDI

18H30 - 19H15  
ABDO - FESSIERS  
Andrés

19H15 - 20H00  
RM - STRETCHING  
Andrés

## MERCREDI

11H30 - 12H15  
REVEIL MUSCULAIRE  
Fei

12H15 - 13H00  
C.A.F.  
(Cuisses - Abdos - Fessiers)  
Fei

18H30 - 19H15  
ANNULÉ

19H15 - 20H00  
ANNULÉ

## JEUDI

18H30 - 19H15  
BODY SCULPT  
Anthony

19H15 - 20H00  
POWER SCULPT  
Anthony

## VENDREDI

18H00 - 18H45  
ANNULÉ

18H45 - 19H45  
ANNULÉ

## SAMEDI

9H15 - 10H00  
STEP  
Andrés

10H00 - 10H45  
RENFORT MUSCULAIRE  
Andrés

10H45 - 11H30  
STEP - LIA  
Andrés

MATIN

MIDI

SOIR

● Cours Intermédiaire  
confirmé



# MOISSY FITNESS

te souhaite un super  
**MOIS SPORTIF**

*Andrés Molina*

**Président**