

FITNESS NEWS



Le journal de

**MOISSY
FITNESS**

EDITION
SPÉCIALE RENTRÉE
SEPTEMBRE 2023

Chèr.es adhérent.es

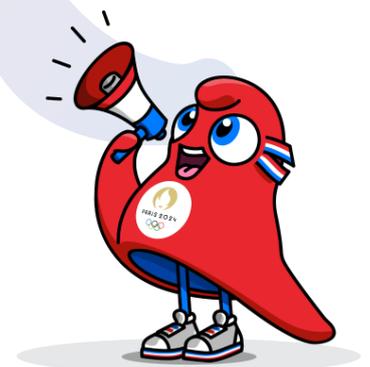
Nous y sommes, la rentrée arrive déjà à grands pas ! Nous espérons sincèrement que vous avez passé un excellent été, que vous êtes parvenus à profiter des beaux jours et que vous êtes prêts à nous rejoindre dans cette belle aventure qui s'annonce Olympique : la saison 2023-2024 de Moissy Fitness !

Je tenais à vous remercier pour la confiance que vous m'accordez pour reprendre les rênes de cette si belle association en tant que Président. Je tâcherai de donner le meilleur de moi-même au service de Moissy Fitness et faire en sorte que nous continuions sur la belle lancée amorcée par Andrés ! Cette année, nous entamons ensemble un nouveau chapitre, une page de Moissy Fitness qu'il nous reste encore à écrire, et à vos côtés chers adhérents, nous sommes certains que ces beaux moments sportifs et conviviaux que nous passons resteront tout aussi authentiques et toujours dans ce bel esprit familial, témoin de nos valeurs.

Cette année, nous accueillons 3 nouveaux coachs ! Nous sommes fiers d'avoir l'opportunité de bénéficier de leur talent, de leur joie de vivre et de leur professionnalisme ! Nous sommes certains que vous trouverez en eux des éducateurs sportifs à l'écoute, bienveillants et challengers !

Alors ensemble, démarrons cette nouvelle aventure, je serai à vos côtés, avec l'ensemble des membres du bureau pour vous accompagner, vous proposer des activités sportives et familiales, répondre à vos questions et faire vivre cette association comme elle a toujours su le faire : avec bienveillance, accueil et esprit sportif.

**Que démarre cette saison Olympique !
Quentin DEMON
Président**



RÉ-INSCRIPTIONS



Voici le tuto pour parvenir à se ré-inscrire en ligne en un clin d'oeil ! Pour cela, voici la démarche à suivre :

Rendez-vous sur www.moissyfitness.com et sélectionnez l'onglet "Espace Membres".

Une fois sur la page de connexion, sélectionnez l'onglet "Renouveler mon adhésion" et connectez-vous à votre espace personnel avec votre adresse mail et votre mot de passe.

(Si vous aviez fait une inscription papier l'année dernière, votre mot de passe vous a été envoyé par mail au moment de l'inscription).

Vous arrivez dans votre espace personnel et vous pouvez directement choisir la formule qui vous correspond pour renouveler votre adhésion.

Toutes vos informations seront alors déjà pré-remplies, il vous suffira de sélectionner les cours auxquels vous souhaitez venir, valider et accéder au règlement de la cotisation, toujours par carte bancaire (en 1 ou 3 fois), Chèque bancaire (en 1 ou 3 fois), Chèques UP Sport loisirs, Chèque ANCV Sport et/ou Vacances ou Liquide.

Vous recevrez votre carte adhérent par mail. Faites attention à bien la conserver dans votre téléphone (dans vos photos par exemple) car elle vous sera demandée pour accéder aux cours. Vous pouvez bien entendu l'imprimer si vous souhaitez en avoir une copie papier à présenter lors des contrôles.

!! ATTENTION !!

Si vous souhaitez régler par carte bancaire, Yapla vous propose de faire un don pour leur plateforme ! Vous pouvez bien entendu refuser ce don qui se met automatiquement (particulièrement sur le paiement en 3 fois). Voici comment bien retirer votre don :

1. Cliquez ici, sur «renouveler mon adhésion» puis connectez vous à votre espace membre



Envie de t'entraîner, de te dépasser et d'augmenter ta résistance sportive?
Viens t'entraîner avec nous et deviens membre de notre association !!

Renouveler mon adhésion



Vous avez déjà une adhésion active. L'adhésion que vous allez ajouter est une adhésion future.

Type d'adhésion

- | | |
|--|----------|
| <input type="radio"/> Tarif Étudiant | 190,00 € |
| <input type="radio"/> Tarif Famille | 190,00 € |
| <input checked="" type="radio"/> Tarif Individuel (année)
Du 1 septembre 2023 au 31 août 2024 | 200,00 € |

Envie de t'entraîner, de te dépasser et d'augmenter ta résistance sportive ?

2. Choisissez votre tarif





3. Pour modifier ou retirer votre don, cliquez sur «**Modifier**»

Récapitulatif du paiement

Tarif Individuel (année) 200,00 €

CONTRIBUTION SUGGÉRÉE	11,00 €
Pourquoi votre soutien compte ?	Modifier

MONTANT TOTAL 211,00 €

Précédent **PROCÉDER AU PAIEMENT**

4. Cochez « **Je ne souhaite pas contribuer** » pour ne pas faire de don.

Courriel * Adresse *

Aidez-nous à offrir une solution de paiement gratuite

Votre soutien compte ! C'est grâce à vos contributions volontaires que l'équipe Yapla peut continuer à proposer une solution de paiement 100% gratuite aux associations.

Je ne souhaite pas contribuer

Modifier votre contribution

11 €

ANNULER **APPLIQUER**



DATES IMPORTANTES

Samedi 02 et Dimanche 03 septembre VITALSPORT DÉCATHLON

Nous serons présents au grand événement réunissant les clubs sportifs de la région sur le parking du **Décathlon de Bois Sénart** !

Vous pourrez nous y rencontrer toute la journée, nous serons là pour répondre à l'ensemble de vos questions et vous aider dans vos éventuelles démarches de ré-inscription ; et participer gratuitement aux cours collectifs proposés par Andrés !

Au programme :

Des activités sportives tout le week end et de nombreux défis à relever !

On vous y attends nombreux pour profiter de cette belle dynamique et représenter au mieux notre belle association !

Lundi 04 septembre RENTRÉE SPORTIVE

Nos cours démarreront et la saison sera lancée !

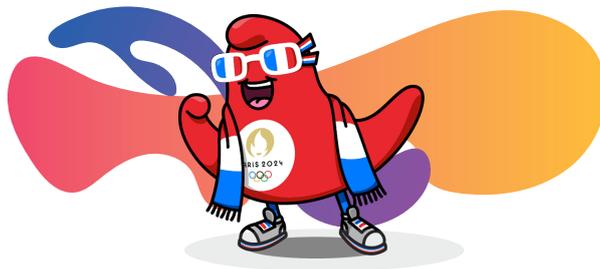
Samedi 09 septembre FORUM DES ASSOCIATIONS

Nous serons présents sur l'ensemble de la journée pour répondre à vos questions, vous aider dans vos démarches et promouvoir notre belle association !
Attention ! Les cours du samedi matin sont annulés !

Horaires : de 10h à 17h au gymnase du Noyer-Perrot



GOODIES MOISSY FITNESS



Dès la rentrée, nous vous proposerons à la vente des t-shirts à l'effigie de Moissy Fitness ! Vous trouverez également des gourdes d'eau et des serviettes de sport brodées avec le logo de votre association sportive favorite ;)

Nous vous proposerons une plaquette avec les différents produits disponibles à la vente avec les détails de chacun ainsi que leur prix. N'hésitez pas à vous rapprocher d'un des membres du bureau pour plus d'informations sur les commandes.



PLANNING DES COURS 2023 - 2024

MOISSY FITNESS

LUNDI

12H15 - 13H00
PILATES
Andrés

18H00 - 18H45
BODY BARRE
Anthony

18H45 - 19H30
C.A.F.
(Cuisses - Abdos - Fessiers)
Anthony

19H30 - 20H15
CARDIO - BOXE
Anthony

MARDI

18H30 - 19H15
CARDIO ATTACK
Cédric

19H15 - 20H00
RM - STRETCHING
Cédric

MERCREDI

11H30 - 12H15
BODY ZEN
Fei

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

18H00 - 18H45
PILATES
Fei

18H45 - 19H30
STEP
Fei

19H30 - 20H15
LIA
Fei

JEUDI

18H30 - 19H15
BODY SCULPT
Anthony

19H15 - 20H00
BODY ZEN
Anthony

VENDREDI

18H00 - 18H45
C.A.F.
Cédric

18H45 - 19H45
HIIT
Cédric

SAMEDI

9H30 - 10H15
STEP - LIA
Andrés

10H15 - 11H00
STEP - LIA
Andrés

11H00 - 11H45
RENFORT MUSCULAIRE
Andrés

11H45 - 12H30
STRETCHING
Andrés

● Cours débutant

● Cours Intermédiaire
confirmé

MATIN

MIDI

SOIR

Rappel du règlement intérieur de Moissy Fitness :



Art. 1 – Inscription : Seules les personnes dont le dossier d'inscription est COMPLET seront considérées comme membres et admises à participer aux cours.

Art 2 - Cours d'essai : 1 seul cours d'essai sera accepté par personne. Au delà de ce cours, tous cours effectués sans dossier d'inscription COMPLET seront dus à l'association pour un montant de 5€.

Art 3 – Déroulement : Les cours ont lieu à la salle de Lugny, 178 rue des marronniers à Moissy Cramayel.

Art 4 – Remboursements : Les demandes de remboursement seront acceptées jusqu'au 30 septembre inclus. Au delà, les inscriptions seront définitives, sans aucune possibilité de remboursement. Toute année commencée est due dans sa totalité.

Art 5 - Locaux : Il est fortement déconseillé d'apporter, dans la salle et les vestiaires, des objets de valeur (Portables, Smartphones...). En cas de vol ou dégradation la seule responsabilité de l'adhérent est engagée. MOISSY FITNESS ne pourra être tenue pour responsable.

Art 6 – Chaussures et hygiène : Il est OBLIGATOIRE d'apporter une paire de chaussures propres et réservées à la pratique du fitness en intérieur. Si un adhérent ne se présente pas avec cette dernière, l'accès à la salle lui sera refusé. Par mesure d'hygiène, il est demandé d'amener une grande serviette éponge pour les exercices sur tapis ainsi qu'une gourde d'eau.

Art 7 – Matériel : A l'issue de chaque cours, le matériel mis à disposition (steps, tapis, bâtons, lestes, etc. ...) devra être correctement nettoyé et rangé dans les placards prévus à cet effet. Les bouteilles d'eau vides seront jetées. La salle de Lugny n'étant pas réservée au seul usage de MOISSY FITNESS, chacun doit veiller au respect des lieux.

Art 8 – Mineurs : Les cours sont ouverts aux adhérents à partir de 16 ans révolus au moment de l'inscription. Il est obligatoire de présenter une autorisation parentale signée par au moins un représentant légal du mineur.

Art 9 - Comportement : Tout membre est tenu d'observer une attitude correcte dans ses gestes et propos, tant envers les dirigeants et professeurs qu'envers les autres adhérents, d'exécuter les séances telles qu'elles sont formulées et de respecter les consignes de sécurité données. Toute infraction fera l'objet d'un avertissement d'abord oral, puis écrit.

Art 10 - Droit à l'image : J'autorise expressément les membres de Moissy Fitness à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles mes enfants et/ou ma personne pourraient apparaître, prises à l'occasion des participations aux cours et autres événements tels que les conventions sur tous les supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires dans le monde entier, pour une durée de 10 ans à partir de la prise de vue, reconductibles tacitement à échéance sauf demande de refus.

Art 11 - En cas de crise sanitaire : L'association mettra à disposition tout le matériel nécessaire et les gestes barrières pour assurer la bonne réalisation des activités. En cas d'impossibilité d'assurer la sécurité des adhérents, des professeurs et des bénévoles selon les directives gouvernementales, l'association pourrait proposer des cours en distanciel.

Art 12 - Assemblée générale : Elle a lieu en fin de saison sportive afin de présenter le bilan de la saison ainsi que les projets et perspectives de l'année suivante. Les délibérations sont adoptées à la majorité des voix des membres présents ou représentés.

Le Bureau et les professeurs se réservent le droit d'exclure temporairement ou définitivement du club sans aucun remboursement, toute personne qui ne se conformerait pas au présent règlement ou ferait preuve d'une attitude incompatible avec toute vie associative.



MOISSY FITNESS

SAISON 2023 - 2024
SAISON OLYMPIQUE



PARIS 2024



Président

Quentin Demon

