

The background is a warm, golden-brown color. It is decorated with several autumn-themed elements: large, dark brown and reddish-orange maple leaves scattered around the text, and small, round, golden-brown berries on thin, dark stems. At the bottom of the page, there is a detailed illustration of a pine cone and several acorns with their caps.

FITNESS NEWS

Le journal de
**MOISSY
FITNESS**

NOVEMBRE 2023



Cher.es Adhérent.es

Nous voici au retour de ces vacances avec la même ambition sportive qu'à la rentrée ! Bien que cette coupure ait pu sembler longue, il est temps de retrouver les bonnes habitudes et reprendre avec la même énergie nos objectifs sportifs !

En cette rentrée de vacances, nous prévoyons d'organiser une collecte de produits alimentaires et d'hygiène en collaboration avec des Restos du Coeur. Partager ensemble nos valeurs sportives, c'est aussi partager nos valeurs d'entraide, de soutien et d'accompagnement. Aujourd'hui, plus que jamais avec le contexte économique et social que nous traversons, l'entraide est nécessaire ! Alors si nous avons l'opportunité de partager et donner quelques produits à ceux qui en ont le plus besoin, profitons-en.

Vous trouverez dans votre Fitness News la liste des produits que nous recevons afin d'en faire don aux Restos du Coeur de Moissy-Cramayel.

Bonne rentrée à toutes et à tous, nous sommes ravis de pouvoir vous retrouver !!

Sportivement,
Quentin DEMON
Président

MOISSY FITNESS S'ASSOCIE AUX RESTOS DU COEUR



Plus que jamais, les Restos du Cœur comptent sur nous !

Du lundi 13 novembre au samedi 18 novembre,
Nous collectons vos dons afin de les distribuer aux Restos du Cœur de Moissy !

LEURS BESOINS :

(Pas de produits frais ou congelés)

Hygiène Adultes

Dentifrice, brosses à dents, gel douche,...

Hygiène et produits Bébés

Lingettes, lait de toilette, coton, biberons, sucettes (tétines),...

Entretien

Lessives, produits Vaisselle,...

Conserves et Plats Micro-ondables

Petits-pois, maïs, haricots-verts, plats cuisinés (raviolis, boulettes de boeuf),...

Divers alimentaires

Huile, Café soluble, thé, Pâtes (spaghettis), semoule, riz, Gâteaux secs, Confitures et Pâtes à tartiner, Compotes (en pots et gourdes),...

Un bac de collecte sera mis à votre disposition durant les heures de cours, n'hésitez pas à vous rapprocher des membres du bureau.

MERCI À VOUS !!

Pour plus d'informations, contactez le centre de Moissy :

178 rue des Marronniers, 77550

ad77.moissy@restosducoeur.org

Tel : 01 64 88 78 81

Dates Importantes

LUNDI 06 NOVEMBRE :

Rentrée sportive !

Nos cours reprennent sur le même rythme et le même planning !

COURS DE PILATES de 12H15 à 13H00

Attention : le cours de Pilates est annulé.

JEUDI 09 NOVEMBRE :

PILATES FONDAMENTAL de 12h15 à 13h00

Cours de Pilates Fondamental en petit comité avec Andrés.

Attention : Nombre de places limité.

SAMEDI 11 NOVEMBRE :

Jour Férié

Nos cours n'auront pas lieu.

DU 13 AU 18 NOVEMBRE :

Collecte de dons pour les Restos du Coeur !

À PARTIR DU 1er DÉCEMBRE :

La TOMBOLA Moissy Fitness fait son grand retour !!!

Tentez de gagner les nombreux lots mis en jeu !





L'Atelier d'Aline

C'est en 2020 alors que tout était à l'arrêt qu'Aline a décidé d'allumer ses fourneaux pour de bon et de se lancer entièrement à sa passion : La pâtisserie !

« J'aime faire plaisir quoi de mieux que de se réunir autour de petites sucreries. » - Aline

Pâtissière et traiteur sucré/salé, elle imagine, crée et confectionne des mignardises selon les goûts de ses clients mais également de la pâtisserie française (allant du petit entremet au gâteau grand format).

Son CAP en poche, elle décide de se lancer à son compte pour le plus grand plaisir des particuliers comme des professionnels ! De boxes de brunchs, desserts, gâteaux et de petites sucreries, Aline est prête à raviver les papilles de 1 à plus de 150 personnes pour des occasions tels que des mariages, anniversaires et autres événements privés ou d'entreprise ; « L'atelier d'Aline » vous servira toutes sortes de mignardises et gâteaux sur commande !



Où les déguster ?

Actuellement, si vous êtes curieux et curieuses, vous pourrez retrouver quelques-uns de ses desserts sucrés au Café Concept de Moissy Cramayel, ou bien venez directement la rencontrer et déguster ses merveilles aux marchés de Noël de Lieusaint les 25 et 26 novembre ou à celui de Saint-Pierre-du-Perray le samedi 09 décembre !

Si vous avez envie de découvrir ses créations et épater votre entourage contactez la au

07 64 47 86 06

ou par mail

latelier.daline77@gmail.com

Réseaux sociaux : instagram : latelier.alinepatisserie
linkeind : L'Atelier d'Aline ALTIUS Aline



MOISSY FITNESS

soutient ses entrepreneurs

Si toi aussi, tu es adhérent.e de notre association et que tu as un entrepreneuriat ou une activité que tu souhaites partager avec nous, on sera ravis de pouvoir en discuter pour te donner un coup de boost sur notre Fitness News !!!

Un projet sera partagé chaque mois dans notre super journal !

Pour cela tu peux envoyer un mail à contact@moissyfitness.com avec le sujet « entrepreneuriat » adressé à Andrés.





MOISSY FITNESS

**TE SOUHAITE UNE
EXCELLENTE
REPRISE !**

Quentin Demon

REPRISE