



FITNESS NEWS



LE JOURNAL DE

**MOISSY
FITNESS**



AVRIL 2024



Cher.es Adhérent.es

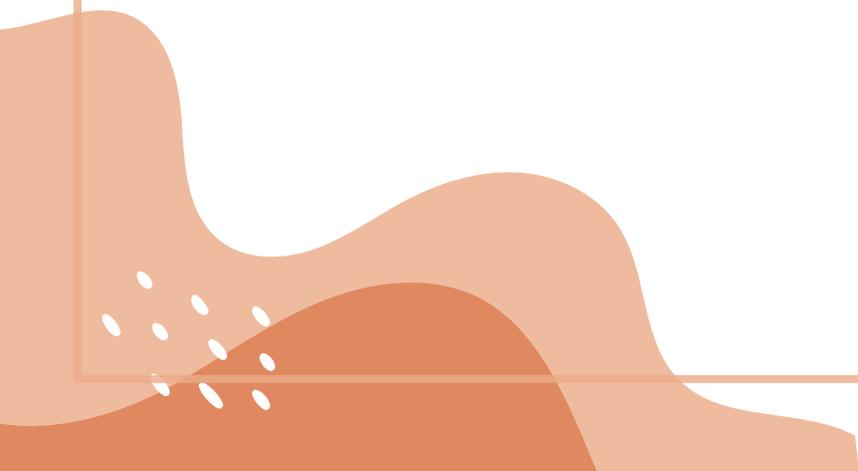
Quel bonheur de vous voir toujours aussi nombreuses et nombreux à partager ces beaux moments sportifs au sein de notre association !

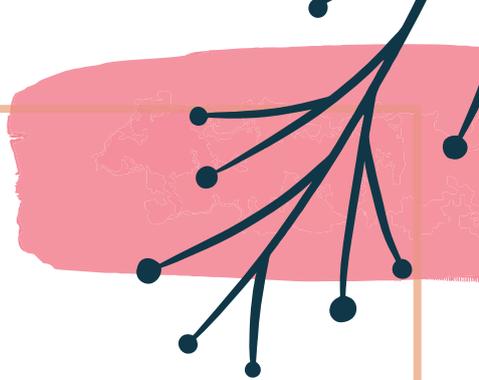
En ce beau printemps qui s'annonce, gardons cette belle motivation, continuons de prendre soin de nos physiques autant que de notre mental grâce à la pratique sportive. Vous le savez, le sport n'est rien s'il n'est pas allié à la santé ; ainsi, avancez à votre rythme, n'hésitez pas à choisir les options et les cours les mieux adaptés à vous et vos capacités. Nos coachs sont là pour répondre à toutes vos questions et vous aider à progresser, n'hésitez pas à leur partager vos éventuelles difficultés, ils sauront vous permettre de pratiquer dans les meilleures conditions possibles !

Petit rappel important, notamment avec l'arrivée des beaux jours : les portes de secours sont des portes d'évacuation en cas d'urgence. L'ouverture de celles-ci afin de se rafraîchir est interdite, autant pour les nuisances sonores que cela inflige aux riverains que pour le risque pour la santé que des courants d'air froid peuvent représenter pour vous.

La salle est dotée d'un système de climatisation, il est ainsi préférable de vous tourner vers les membres du bureau ou les coachs afin de la mettre en route si besoin.

En ce beau mois d'Avril, continuons de rester Au Top de la Forme !





Nouveaux horaires de cours

Suite à la réalité du terrain et de vos recommandations, nous avons pris la décision de modifier les horaires de certains cours afin de vous offrir une expérience sportive encore plus proche de vos besoins :

LES COURS DE RM-STRETCHING DU MARDI

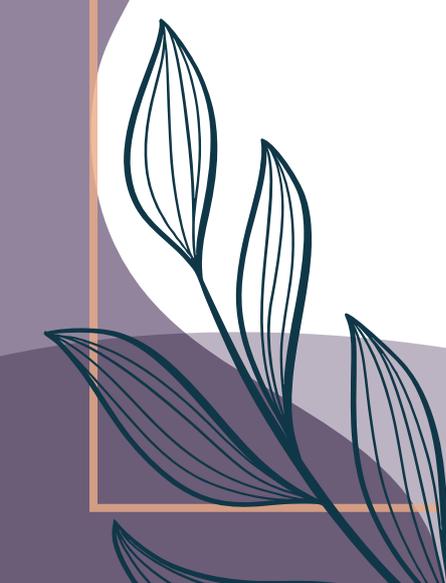
Désormais, profitez d'un cours rallongé de 15 minutes ! Vous pourrez ainsi bénéficier d'un renforcement musculaire complet suivi d'une séance de stretching de 15 minutes.

Le cours continue de commencer à 19h15 mais terminera désormais à 20h15.

LES COURS DE STRETCHING DU SAMEDI

Afin d'être plus proche de l'horaire effectif du début de cours de stretching le samedi, nous allons repousser la date de début de celui-ci de 15 minutes.

Ainsi, le cours de stretching du samedi démarrera maintenant à 12h00 et terminera à 12h45.



Rendez-vous le samedi 6 avril sur le Marché de Moissy !

Samedi 6 avril, pour célébrer les derniers cours avant les vacances, nous allons pouvoir faire une démonstration de step sur le marché de Moissy-Cramayel :

A l'occasion de cet événement voici le programme :

9h30 - 10h15 : Renforcement-Musculaire

10h15 - 11h00 : Stretching

11h15 : début d'un cours de step débutant/intermédiaire d'1 heure directement sur la place du marché en plein centre ville !

Des collations vous seront offertes sur place et nous serons nombreuses et nombreux à partager ce moment convivial !
Nous espérons te compter parmi nous pour participer à cet événement public et vivre ensemble ce beau moment !



DES VACANCES RACCOURCIES !

Oui oui vous l'avez bien lu ! Durant ces prochaines vacances scolaires nous allons pouvoir profiter d'une semaine de cours supplémentaire ! En effet, nos activités s'arrêteront du 07 au 14 Avril et reprendront lors de la seconde semaine des vacances.

Voici le programme lors de la semaine du 15 au 20 avril :

Lundi :

12h15-13h00 : Pilates avec Andrés

18h00-18h45 : Renforcement Musculaire avec Andrés

18h45-19h30 : CAF avec Andrés

19h30-20h15 : HIIT avec Andrés

Mardi :

18h30-19h15 : GR-HIIT avec Halim

19h15-20h15 : RM/Stretching avec Halim

Mercredi :

11h30-12h15 : Body-Zen avec Fei

12h15-13h00 : CAF avec Fei

18h00-18h45 : Pilates avec Fei

18h45-19h30 : STEP avec Fei

19h30-20h15 : LIA avec Fei

Jeudi :

18h30-19h15 : Renforcement Musculaire avec Andrés

19h15-20h00 : Stretching avec Andrés

Vendredi :

18h00-18h45 : CAF avec Vincent

18h45-19h45 : HIIT avec Vincent

Samedi :

9h30-10h15 : Step/LIA Débutant avec Andrés

10h15-11h00 : Step/LIA confirmé avec Andrés

11h00-11h45 : Renfort avec Andrés

12h00-12h45 : Stretching avec Andrés

AGENDA DES COURSES

Pour les férus de courses à pied, voici l'agenda des courses à venir dans le coin ! Vous pouvez d'ores et déjà vous inscrire, vous cela rendez-vous sur lesrunsdesenart.fr

/ Course nocturne le 30 avril 2024 !

Une course nocturne de 5 Km festive et familiale qui se déroulera parmi des animations son et lumière.

/ Course chronométrée de 10 km qui aura lieu le 1er mai 2024.

/ Une course nature de 23 Km qui aura lieu le 1 mai 2024, empruntant les voies et sentiers mettant en valeur la richesse et le patrimoine du territoire en passant par Lieusaint, Moissy et Savigny le temple

/ La sénartaise le 14 juin 2024, à 19h30 ce sera le top départ de la 13ème édition !





MOISSY FITNESS

TE SOUHAITE UN
EXCELLENT MOIS D'AVRIL

Quentin Demon

Président

