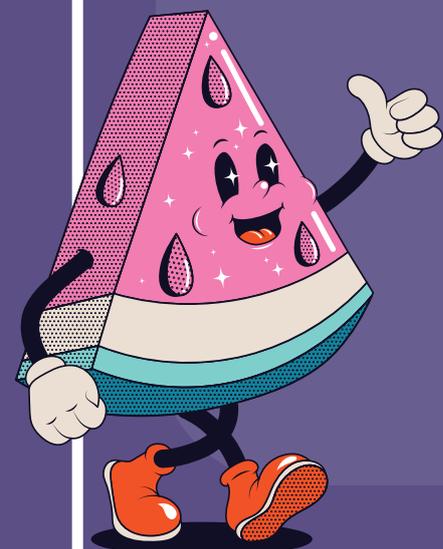


# FITNESS NEWS

*LE JOURNAL DE*

**MOISSY  
FITNESS**

**MAI 2024**



# Cher.es Adhérent.es

La belle équipe !

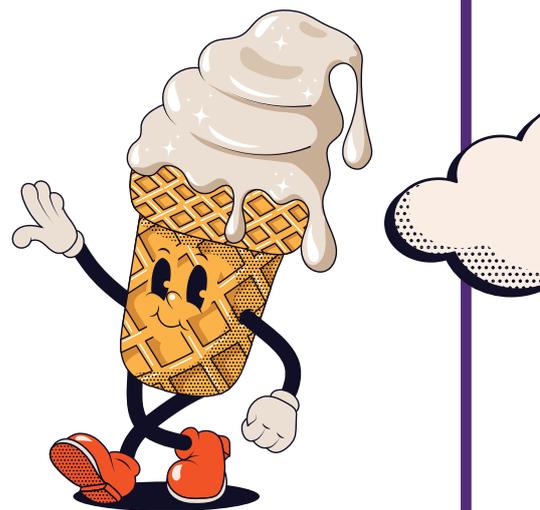
Il y a quelques semaines, nous vous avons proposé de remplir un petit formulaire avec quelques questions pour une amélioration que l'on souhaite constante de nos activités au sein de Moissy Fitness.

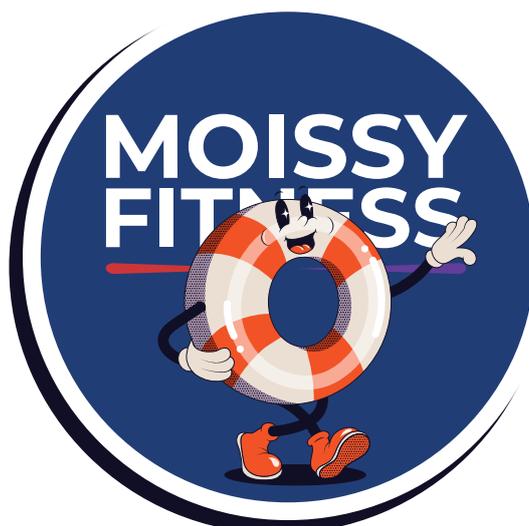
Merci à toutes et à tous pour vos riches réponses, nous sommes actuellement en train d'étudier des propositions, notamment pour l'année prochaine, afin d'augmenter et améliorer notre offre de cours collectifs !

Comme vous avez pu le comprendre, cet été, la mairie va engager de grands travaux de rénovation énergétique de la salle. C'est une excellente nouvelle, et nous allons faire le maximum afin d'être le moins pénalisés possible par l'étendue des travaux sur la bonne exécution de nos activités. Nous vous tiendrons bien entendu informé des avancées afin de pouvoir bénéficier d'une magnifique rentrée 2024-2025 dans une salle refaite à neuf !

En ce mois de mai, profitez bien de ces nombreux jours fériés, du soleil qui refait son apparition, des senteurs et de la beauté du printemps. Pensez également à toujours bien vous hydrater avec les premières chaleurs qui arrivent, particulièrement durant votre pratique sportive.

**Bien à vous,**  
**Quentin DEMON**  
**Président de Moissy Fitness**





## ***DEVIENS AMBASSADEUR DE MOISSY FITNESS !***

- ◆ Es-tu pleinement satisfait de ton expérience à Moissy Fitness ?
- ◆ As-tu des pistes d'amélioration à proposer ?
- ◆ As-tu envie de t'engager dans une association sportive dynamique ?
- ◆ As-tu envie de nous aider à organiser de beaux événements au sein de Moissy Fitness ?

En devenant "Ambassadeur de Moissy Fitness", tu intégreras le conseil d'administration de l'association et pourra ainsi pleinement participer au budget, à l'organisation et au développement de ton association sportive préférée !

***Tu deviendras représentant des adhérents et tu pourras porter des projets pour toujours plus de moments conviviaux, sportifs et bienveillants !***

N'hésite pas à te rapprocher des membres du conseil déjà élus pour toute demande d'information complémentaire ou simplement pour pouvoir pleinement t'exprimer !

Nous serons là pour t'accueillir et t'intégrer au sein de l'équipe de direction de Moissy Fitness !

Tu peux également nous envoyer un mail à **[contact@moissyfitness.com](mailto:contact@moissyfitness.com)** ou par téléphone au **0614318509**

## DATES IMPORTANTES

Ce mois de mai est marqué par de nombreux jours fériés durant lesquels nous allons profiter d'un peu de repos, en effet il n'y a pas cours les jours fériés.

**Mercredi  
1er Mai :**

**Jour férié !**  
Une partie d'entre nous sera présente lors de la course de 23km qui parcourera Moissy !

**Vendredi  
3 Mai :**

**CARDIO-ATTACK de 12h15 à 13h00 avec  
Isabelle**

**Mercredi  
8 Mai :**

**Jour férié !**  
Un gros week-end s'annonce.

**Jeudi  
9 Mai :**

**Jour férié !**

Suite au sondage réalisé, la grande majorité d'entre vous (et nous) étant absente, nous sommes contraints de devoir annuler les cours des DEUX JOURNÉES et profiter d'un repos bien mérité !

**Vendredi  
10 Mai :**

**ATTENTION : GRAND PONT.**  
Il n'y a pas de cours.

**Samedi  
11 Mai :**

**ATTENTION : GRAND PONT.**  
Il n'y a pas de cours.

**Vendredi  
17 Mai :**

**CARDIO-ATTACK de 12h15 à 13h00  
avec Isabelle**

**Lundi  
20 Mai :**

**Jour férié !**





# l'Assurance Maladie

## *Mieux vivre avec l'asthme !*

Développé par l'assurance Maladie, "Sophia" est un service d'accompagnement des asthmatiques pour les aider à mieux contrôler et vivre avec leur asthme.

Aujourd'hui approfondissons nos connaissances sur *l'asthme et l'activité sportive !*

Contrairement aux idées reçues, l'exercice physique est tout à fait recommandé pour les personnes asthmatiques.

La seule condition pour commencer ou reprendre une activité physique, c'est d'avoir un asthme bien contrôlé.

On dit qu'un asthme est contrôlé lorsqu'il n'y a pas, ou peu de gêne ni de symptômes au quotidien, pendant une durée de 4 semaines :

- Ne pas avoir été gêné dans la journée plus de deux fois par semaine
- Ne pas avoir été réveillé la nuit à cause d'une crise
- Avoir pu pratiquer vos activités quotidiennes sans difficultés
- Ne pas avoir eu besoin de votre inhalateur de crise plus de deux fois par semaine

Si vous répondez à l'un de ces critères, parlez-en à votre médecin !

## *Qu'est-ce que l'asthme d'effort ?*

Il arrive parfois qu'une crise d'asthme soit déclenchée au cours d'un exercice physique, ou peu après : c'est ce qu'on appelle l'asthme d'effort. Il survient plus facilement si l'asthme n'est pas contrôlé.

Il est favorisé par un air froid et sec, la pollution, les pollens ou un effort très long ou très intense.

Les symptômes peuvent varier d'une personne à l'autre : gêne respiratoire, respiration sifflante, sensation d'oppression sur la poitrine, toux,...

Ces symptômes doivent être soulagés en prenant le traitement de crise.

Parlez-en à votre médecin traitant qui pourra répondre à vos questions sur l'asthme d'effort.

## *Les bienfaits de l'activité physique :*

Qu'il s'agisse de loisirs ou de compétitions, l'activité physique a de nombreux effets positifs tant qu'elle est pratiquée dans de bonnes conditions. L'activité physique régulière renforce votre cœur, votre tolérance à l'effort et votre souffle.

En participant ainsi à l'amélioration du contrôle de votre asthme, elle contribue à une bonne qualité de vie, en plus du bien-être général qu'elle offre au niveau du corps et de l'esprit.

## *Faire du sport, oui, mais pas sans précautions !*

Assurez-vous avec votre médecin que votre asthme est bien contrôlé.

Gardez toujours votre traitement de crise sur vous.

Echauffez-vous, augmentez petit à petit votre rythme de respiration pour bien préparer vos bronches à l'effort qui approche.

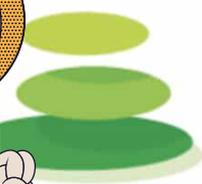
Buvez de l'eau avant, pendant et après l'effort.

Écoutez-vous : si vous vous sentez fatigué, moyennement en forme ou si vous êtes malades, dites-vous que du repos peut avoir de meilleurs effets qu'une séance de sport trop intense.

Ne vous arrêtez pas tout net dans vos efforts : baissez progressivement l'intensité jusqu'à retrouver votre rythme de respiration habituel.

Plus d'information sur l'asthme et ses traitement :

Rendez-vous dans "Sophia" sur [www.ameli.fr/asthme](http://www.ameli.fr/asthme)  
Contactez des infirmiers-conseillers au 0 809 400 040  
Et aussi sur l'application Asthm'Activ



# sophia

L'ÉQUILIBRE SE CONSTRUIT CHAQUE JOUR



# MOISSY FITNESS

*te souhaite  
un merveilleux*



*mois sportif !*

Quentin Demon  
Président