

FITNESS NEWS



LE JOURNAL DE

**MOISSY
FITNESS**

JUIN 2024





Cher.es Adhérent.es

Nous y sommes, voici déjà le dernier mois sportif de la saison au sein de Moissy Fitness ! Cette saison 2023-2024 est passée à une vitesse folle, et je dois vous dire, non sans une certaine émotion, que c'est un réel bonheur pour moi d'avoir vécu ma première année de présidence à vos côtés.

Vous êtes toutes et tous la force qui nous motive à continuer de toujours organiser plus d'événements, plus de cours, plus de sport et de meilleure qualité, et tout ça dans l'optique que vous passiez des moments joyeux, conviviaux, que vous releviez des défis personnels et que vous vous sentiez accompagnés dans vos accomplissements.

Je tiens également à vivement remercier l'intégralité des membres du conseil d'administration, nous sommes une belle équipe de 10 personnes : Anna, Betty, Céline, Christelle, Françoise, Lucie, Sandrine, Valérie et Véronique ; et ensemble nous avons réussi à vous préparer : Le VitalSport, le forum des associations, les permanences d'inscription, la vente des goodies, peur sur Moissy Fitness, la collecte pour les Restos du Coeur, la tombola de Noël, la convention de janvier, le Step sur le marché de la ville, les cours pendant les Vacances, la matinée Zen, la convention de juin et enfin l'assemblée générale qui arrive...

Oui une saison très riche grâce à l'implication de chacune de ces personnes, sans oublier bien sûr Andrés, notre cher coach qui s'occupe également de la communication et des visuels, comme ce fitness news ou le site internet et les réseaux. Une aide indispensable pour continuer de vous offrir une expérience sportive au plus proche de vous et de vos attentes !



Alors cette saison arrive à sa fin, et je suis fier de voir, tout comme nos coachs me l'ont confirmé à plusieurs reprises, que vous avez fait d'immenses progrès !

Prenez un moment pour vous féliciter vous-mêmes, car vous êtes toujours là, motivé(e)s et parce que vous avez déjà énormément avancé dans l'accomplissement de vos objectifs !

Ces vacances d'été vont être longues avant la rentrée, mais nous vous préparons une saison sportive 2024-2025 haute en couleurs !

Pour découvrir ce qu'on vous prépare, il faudra être présent à notre Assemblée Générale le 22 Juin à 13h00 à la salle de Danse A de Lugny pour voir en détail le bilan de cette saison et surtout découvrir ce que nous avons prévu pour la saison prochaine ! Car la fin d'une saison ne fait qu'en annoncer une autre remplie de plein de nouvelles surprises !

Ensemble, ce mois-ci, célébrons cette belle saison olympique avec deux belles matinées : Une Matinée-Zen le dimanche 2 juin : l'occasion de se reconnecter avec son corps, de l'écouter, de le comprendre au travers d'ateliers mobilité et équilibre suivi d'un cours de Body-Balance mêlant plusieurs disciplines comme le Tai-Chi, Yoga ou Pilates. Et parce que ça nous tient à cœur, cette matinée sera gratuite pour tous les adhérents ! Une Convention Sportive le dimanche 09 juin avec deux intervenants externes : Kévin Felicite, coach à l'énergie débordante pour deux cours de freestyle et Patricia Petit une experte de la Zumba qui saura nous faire bouger comme jamais !

Merci à toutes et à tous et on se retrouve très vite pour continuer de rester Au Top de la Forme !

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





DATES IMPORTANTES

Ce mois-ci trois de nos coachs rencontrent des événements indépendants de leurs volontés qui les contraignent à être absent durant quelque temps.

Nous sommes à leurs côtés et tâchons de faire en sorte que l'impact sur nos activités soit minimisé au maximum.

Remplacements du 03 au 07 Juin

**Lundi
03 Juin :**

18h00-18h45 : Renforcement Musculaire avec Cata
18h45-19h30 : CAF avec Cata
19h30-20h15 : Zumba avec Cata

**Mercredi
05 Juin :**

11h30 - 12h15 : Body ZEN - ANNULÉE
12h15 - 13h00 : CAF - ANNULÉE
18h00-18h45 : Pilates avec Andrés
18h45-19h30 : LIA avec Andrés
19h30-20h15 : Step avec Andrés

**Jeudi
06 Juin :**

18h30 - 19h15 : Renforcement Musculaire avec Andrés
19h15 - 20h00 : Body Zen avec Andrés

**Vendredi
07 Juin :**

18h00 - 18h45 : CAF avec Halim
18h45 - 19h45 : HIIT avec Halim

Dimanche de convention

**Dimanche
9 Juin :**

CONVENTION SPORTIVE
10h00 - 10h55 : LIA avec Kévin Felicite
11h00 - 11h55 : Step avec Kevin Felicite
12h00 - 12h55 : ZUMBA avec Patricia



Remplacements du 10 au 16 Juin

**Lundi
10 Juin :**

18h00-18h45 : Renforcement Musculaire avec Cata
18h45-19h30 : CAF avec Cata
19h30-20h15 : Zumba avec Cata

**Mercredi
12 Juin :**

11h30 - 12h15 : Body ZEN avec Andrés
12h15 - 13h00 : CAF - avec Andrés
18h00-18h45 : Pilates avec Andrés
18h45-19h30 : LIA avec Andrés
19h30-20h15 : Step avec Andrés

**Jeudi
13 Juin :**

18h30 - 19h15 : Renforcement Musculaire avec Andrés
19h15 - 20h00 : Body Zen avec Andrés

**Vendredi
14 Juin :**

18h00 - 18h45 : CAF avec Halim
18h45 - 19h45 : HIIT avec Halim

Remplacements du 17 au 23 Juin

**Mercredi
19 Juin :**

11h30 - 12h15 : Body ZEN avec Andrés
12h15 - 13h00 : CAF - avec Andrés
18h00-18h45 : Pilates avec Andrés
18h45-19h30 : LIA avec Andrés
19h30-20h15 : Step avec Andrés

**Vendredi
14 Juin :**

18h00 - 18h45 : CAF avec Halim
18h45 - 19h45 : HIIT avec Halim



Samedi 22 Juin à 13h00 : Assemblée Générale

Viens pleinement participer à l'élection du conseil d'administration de l'association, poser toutes tes questions, faire le bilan de cette saison et découvrir les nouveautés pour 2024-2025 !

En cas d'absence, tu as la possibilité de donner ton pouvoir de vote à une personne qui pourra te représenter à l'assemblée.

Remplacements du 24 au 30 Juin

**Mercredi
26 Juin :**

11h30 - 12h15 : Body ZEN avec Andrés
12h15 - 13h00 : CAF - avec Andrés
18h00-18h45 : Pilates avec Andrés
18h45-19h30 : LIA avec Andrés
19h30-20h15 : Step avec Andrés

**Vendredi
28 Juin :**

18h00 - 18h45 : CAF avec Halim
18h45 - 19h45 : HIIT avec Halim

Samedi 29 Juin à partir de 13h00 : Déjeuner festif

À l'occasion du dernier cours de l'année, nous allons organiser un déjeuner convivial tous ensemble, nous prévoyons tout pour manger et boire, et nous espérons pouvoir te retrouver pour fêter notre fin de saison sportive !



Retour sur notre matinée ZEN

Quelle merveilleuse matinée passée en compagnie de nos formidables coachs Andrés, Isabelle et Halim !



Merci à toutes et tous d'avoir participé en nombre à cet événement ludique, pédagogique et physique qui nous rappelle à quel point prendre soin de notre corps est essentiel pour notre santé !



**MOISSY
FITNESS**



CONVENTION

DIMANCHE 09 JUIN 2024

PROGRAMME :

10H00 - 10H55 : LIA / Kévin Felicite

11H00 - 11H55 : STEP / Kévin Felicite

12H00 - 12H55 : ZUMBA / Patricia Petit

TARIFS :

5€ : Le cours

12€ : Les trois cours

LIEU :

Salle de Danse A
178 Rue de Marronniers
Moissy Cramayel / 77550

RÉSERVATIONS EN LIGNE :



CONTACT : 06 14 31 85 09
contact@moissyfitness.com

WWW.MOISSYFITNESS.COM



Envie de venir découvrir l'art de la poterie ?

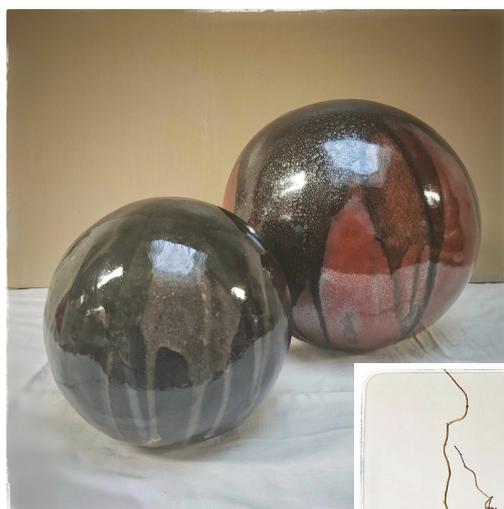
L'association « à l'eau la terre » en collaboration avec Moissy Fitness t'invitent à participer d'un atelier complètement **GRATUIT**

**le Mercredi 26 JUIN
de 14h30 à 16h30**

pour que tu puisses travailler la terre et partir avec un objet que t'auras l'occasion de créer en compagnie d'une potière professionnelle !

N'hésite pas à t'inscrire auprès de notre coach Andrés (qui s'occupe de la liste) pour passer un excellent moment avec la belle équipe de cette belle association « à l'eau la terre »

ATTENTION : Le nombre de places est limité et cet atelier est exclusivement pour les adhérents de Moissy Fitness !



ESPACE EXPRESSION

Il y a quelques semaines, nous avons ouvert un questionnaire anonyme dans lequel vous aviez un espace d'expression pour nous faire parvenir vos recommandations, remarques, questions ou idées.

Merci à toutes et tous pour votre large participation ! Nous avons reçu beaucoup de retours, tous très touchants et nous sommes ravis de savoir que l'association vous plaît autant !

De plus, de nombreux messages étaient très constructifs ! Voici une sélection de certains commentaires avec notre réponse afin que nous partagions tous la même information :

“Dommage qu’il n’y ait pas de cours pendant les vacances. Deux semaines de repos rendent la reprise parfois un peu trop dure”

Et oui, c'est bien triste de devoir s'arrêter pendant les vacances... Mais c'est aussi le jeu dans une structure associative, nous avons une présence intermittente puisque nous sommes dans un gymnase gracieusement prêté par la municipalité et en lien avec l'école de Lugny. Et comme vous le savez, nous nous devons de respecter le planning scolaire. Toutefois, durant certaines vacances, nous avons l'opportunité de profiter d'au moins une semaine de cours, c'est toujours ça de pris !

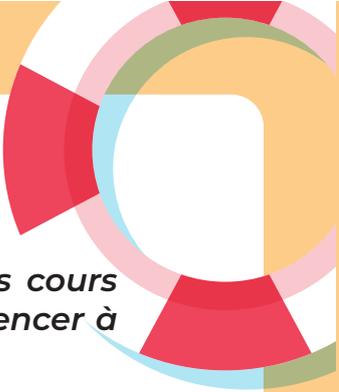
“J’aurais voulu un cours de zumba”

Il est vrai que nous avons eu beaucoup de demandes sur des cours de zumba. Toutefois, nous n'avons pas, à ce jour, trouvé de coach disponible pour proposer à Moissy Fitness des cours de zumba durant des créneaux disponibles. Pour essayer de pallier à ce manque, nous organisons des conventions sportives dans lesquelles nous proposons de la zumba.

Et puis nous avons la chance de pouvoir compter sur une équipe de professionnels passionnés et challengers qui nous offrent chaque semaine des moments sportifs exceptionnels au travers d'une multitude d'autres disciplines !

“Favorable à plus de cours les midis merci !”

Nous allons tout faire pour avoir plus de cours durant les midis pour l'année prochaine, mais encore une fois, nous ne sommes pas seuls dans la salle, d'autres associations et l'école bénéficient aussi de cet espace et ils peuvent également faire la demande d'utilisation sur les midis.



“Est-ce qu’il serait possible de prévoir 5-10 minutes entre les cours quand il y en a plusieurs d’affilée pour qu’ils puissent commencer à l’heure ?”

Nous allons prévoir un battement de quelques minutes l’année prochaine entre certains cours, car en effet les enchaîner à la suite fait mécaniquement prendre du retard sur le planning.

“Pour pilates si possible prévoir deux niveaux un de Pilates Fondamental et un pour les plus avancés”

C’est une volonté que nous aimerions pouvoir concrétiser, pour cela, nous avons fait des demandes de créneaux supplémentaires auprès de la mairie, mais n’étant pas les seuls utilisateurs de la salle, il est compliqué de pouvoir rajouter un créneau sans en retirer un autre...

“Est-il possible de repasser les cours à 1h au lieu de 45 minutes ?”

Certains cours méritent en effet de s’y attarder un peu plus longtemps, notamment les cours chorégraphiés dans lesquels 15 minutes supplémentaires seraient les bienvenues. Nous avons donc décidé pour l’année prochaine de rallonger certains cours. Pour découvrir lesquels, rendez-vous le 22 juin lors de notre assemblée générale !

Si toutefois vous souhaitez pratiquer plus longtemps, n’oubliez pas que votre adhésion ouvre la porte à tous les cours, et vous pouvez ainsi bien entendu les enchaîner.

“Il y a trop de monde dans certains cours. Y aura t’il une solution pour l’année prochaine ?”

Cette année nous avons effectivement été submergés durant certains cours, particulièrement en début d’année. Nous comprenons bien que cela n’est pas forcément très agréable de s’entraîner collé à ses voisins... Pour éviter cela, nous avons pris la décision d’augmenter l’offre de cours pour l’année prochaine, car qui dit plus de cours, dit une plus grande répartition des pratiquants entre les différents cours et donc moins de monde par cours.

Ensuite, si malgré cela certains cours restent trop remplis, nous allons limiter l’accès et refuser l’entrée des derniers arrivés.

“C’est dommage de ne pas pouvoir se changer dans les vestiaires qui font plus office de salle d’attente, étant donné que tout le monde y passe (femmes, hommes voir enfants parfois)”

Nous avons à notre disposition deux vestiaires :

Le vestiaire “bleu”, à droite lorsque nous entrons dans le bâtiment qui sert en effet de salle d’attente entre les cours plus que d’un réel vestiaire pour se changer.

Mais si vous souhaitez vous changer, vous pouvez accéder au vestiaire “jaune”, à gauche en entrant, et même aller dans l’espace des douches pour plus d’intimité.

Il vous sera tout de même demandé de repasser par le vestiaire bleu afin d’accéder à la salle dans un souci de circulation fluide des personnes dans l’enceinte du bâtiment.

Merci et belle fin de saison à tous.tes !



MOISSY FITNESS

*te souhaite
un merveilleux*



mois sportif !



Quentin Demon
Président