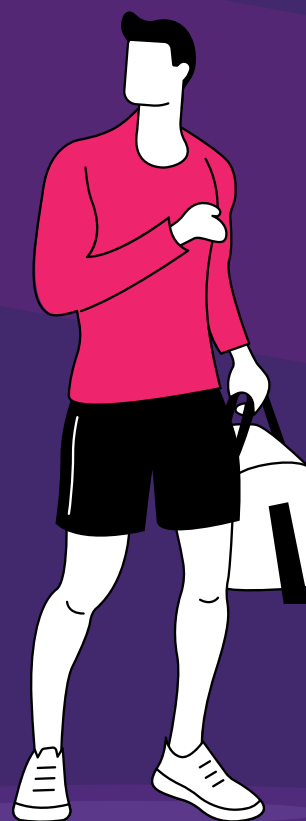
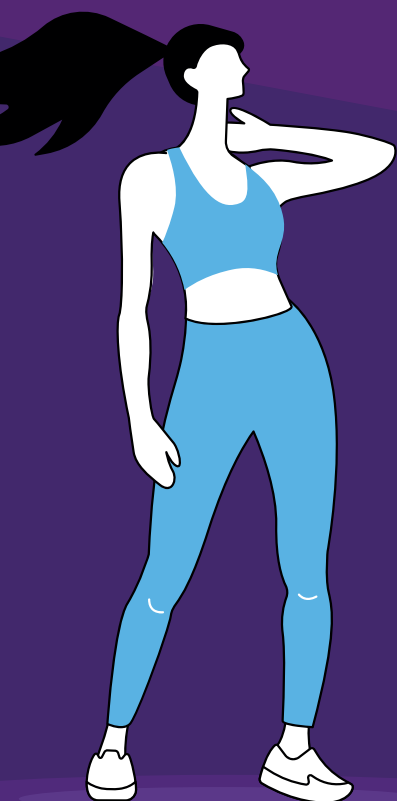


FITNESS NEWS

Le journal de

MOISSY FITNESS

SEPTEMBRE
2024



Une nouvelle année qui promet d'être sportive !

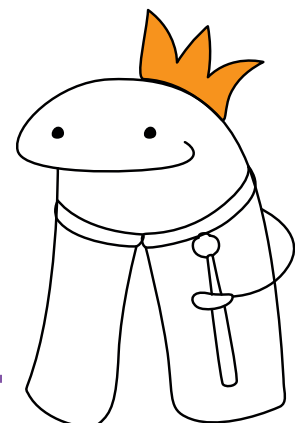
En ce début de saison, nous démarrons une nouvelle page de l'histoire de notre chère association. Après avoir fait peau neuve il y a maintenant 2 ans, c'est notre gymnase qui se refait une beauté pour vous accueillir dans les meilleures conditions possibles : rénovation énergétique, remplacement des fenêtres, meilleure climatisation et chauffage,... Bien qu'il faille être un peu patient avant de pouvoir profiter pleinement de cette salle rénovée, cette nouvelle année se profile comme celle d'un agrandissement : plus de cours, plus de disciplines, plus de créneaux, plus longtemps... De quoi se construire un vrai corps de champion olympique !

Si nous cherchons à toujours améliorer notre offre de cours et travailler à ce qu'ils soient toujours de la meilleure des qualités possible avec des coachs exceptionnels, c'est bien parce qu'il est primordial de prendre soin de sa santé. Faire du sport, c'est travailler ses muscles, son maintien, ses articulations, mais également son esprit. Rien de plus agréable que cette douce sensation de satisfaction après une bonne séance, après s'être dépassé et s'être senti progresser... Cette pure diffusion d'endorphines est sans doute ce qui nous permet de parfois surmonter ces quelques vilaines courbatures !

Une chose est certaine, en renouvelant votre adhésion ou si vous venez de nous rejoindre en ce début de saison, c'est car vous avez un objectif. Et notre rôle, c'est que vous parveniez à l'atteindre. C'est pourquoi nous tâcherons d'être toujours là, à l'écoute de vos besoins et prêts à vous booster pour ne rien lâcher. Vous venez de faire le premier pas, ne découragez pas, vous avez en vous une force immense et nos coachs sont là pour la réveiller et la maintenir.

L'ensemble des membres du bureau vous souhaite une excellente rentrée sportive à Moissy Fitness !

Quentin DEMON
Président



QUESTIONS - RÉPONSES

>> Je dois m'inscrire pour venir en cours ?

Une fois ton inscription ou ton renouvellement d'adhésion validé par l'administration, tu recevras un mail de confirmation avec ta facture ainsi que ta carte adhérent personnelle.

Cette carte est à enregistrer sur ton téléphone, facilement accessible, ou bien à imprimer si tu souhaites l'avoir sous format papier. Elle te sera demandée lors des contrôles de carte au début de chaque cours, sans elle nous ne pourrons pas te garantir l'accès.

Grâce à cette carte, tu peux bénéficier de l'intégralité des cours à volonté et sans besoin de s'inscrire spécifiquement aux cours auxquels tu souhaites participer !

>> Qu'est ce que je dois ramener ?

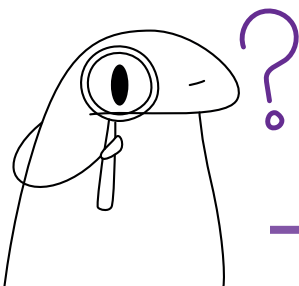
Comme stipulé dans notre règlement intérieur (ci-dessous), il est obligatoire de ramener des chaussures de sport d'intérieur propres ainsi qu'une serviette et une tenue de sport adéquate.

Nous te recommandons vivement de prendre une gourde d'eau : bien s'hydrater est indispensable à une pratique sportive en toute sécurité.

L'association fournit sur place l'ensemble du matériel nécessaire aux exercices proposés par nos éducateurs sportifs. Toutefois, si tu as en ta possession un tapis, une corde à sauter, des altères ou bien des élastiques, tu peux bien entendu les ramener.

>> S'il y a trop de monde dans le cours comment on fait ?

Certains cours rencontrent un succès particulier et se retrouvent parfois complets en fonction de la capacité de la salle, cela peut particulièrement se produire durant les premières semaines de l'année. Si tel est le cas, nous serons contraints de limiter l'accès en privilégiant ceux n'ayant pas suivi de cours juste avant et nous ne recevrons pas les derniers arrivés.



Notre salle de danse A de Lugny se refait une beauté.



Les travaux, démarrés au mois de juillet, ne sont pas encore terminés.

Il faudra donc être un peu patient avant de retrouver notre si bel et précieux espace de pratique...

En attendant, le planning se voit légèrement bousculé et certains changements sont à prévoir, au moins sur la période du mois de septembre. Nous sommes bien conscients des désagréments et confusions que cela peut engendrer, mais nous tâchons de trouver les meilleures solutions possibles afin de vous offrir les meilleures conditions sportives possibles.

Du fait de changements temporaires de salle, nous ne pourrons pas mettre l'ensemble de notre matériel à disposition des coachs et des adhérents. Certains cours seront donc adaptés avec du matériel plus léger, mais tout aussi efficace. Et oui, en cette rentrée, Moissy Fitness a investi dans une large gamme d'élastiques ! Attention aux courbatures !

Voici le planning avec le détail des salles de remplacement :



PLANNING DES COURS SEPTEMBRE

Hangar de Lugny

École de Chanteloup

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

MATIN

MIDI

SOIR

12H15 - 13H00
PILATES
Andrés

18H00 - 18H45
CIRCUIT TRAINING
Anthony

19H00 - 19H45
C.A.F.
(Cuisses - Abdos - Fessiers)
Anthony

19H45 - 20H30
CARDIO BOXE
Anthony

18H00 - 18H45
GR-HIIT
Halim

18H45 - 19H45
RENFORT MUSCULAIRE
Halim

19H45 - 20H30
BODY ZEN
Halim

11H30 - 12H15
BODY ZEN
Fei

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

18H00 - 18H45
PILATES
Fei

18H45 - 19H45
LIA
Fei

19H45 - 20H45
STEP
Fei

12H15 - 13H00
HIIT
Andrés

18H00 - 18H45
BODY SCULPT
Anthony

19H00 - 19H45
C.A.F.
(Cuisses - Abdos - Fessiers)
Anthony

19H45 - 20H30
BODY ZEN
Anthony

19H00 - 20H00
HIIT
Halim

20H00 - 21H00
STEP / LIA
Andrés

9H15 - 10H15
STEP / LIA
Andrés

10H15 - 11H15
STEP / LIA
Andrés

11H15 - 12H00
RENFORT MUSCULAIRE
Andrés

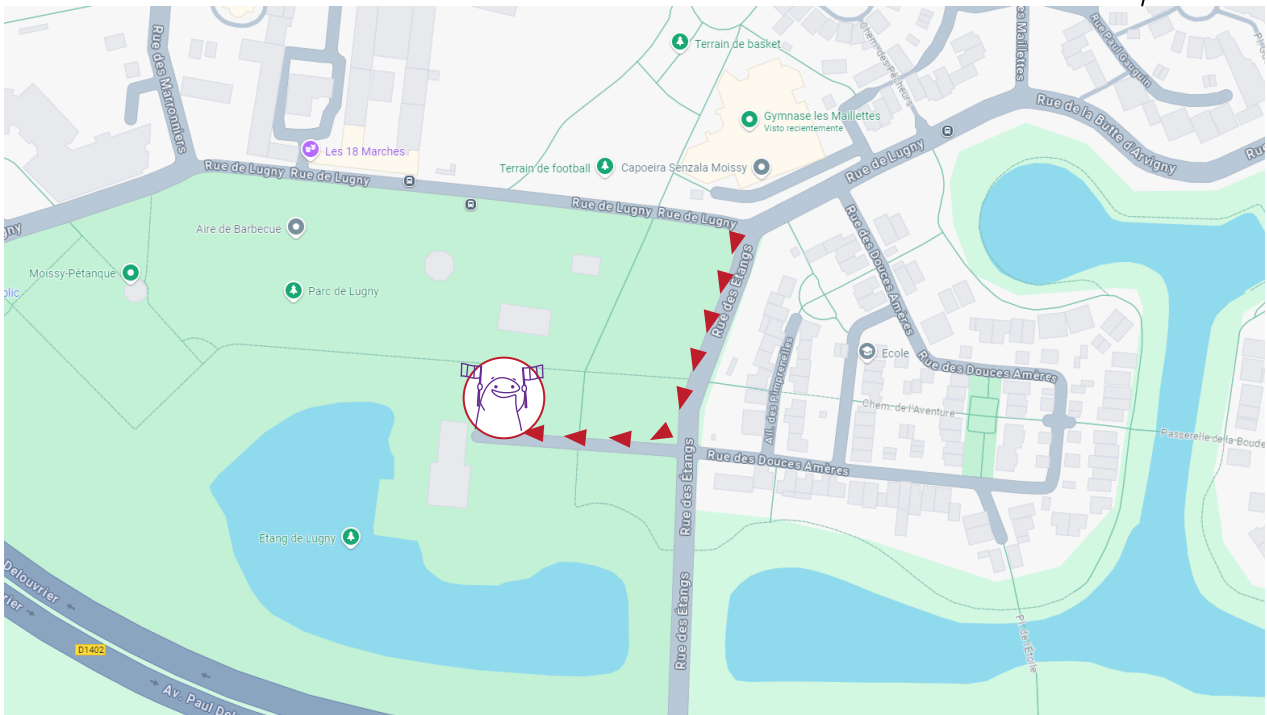
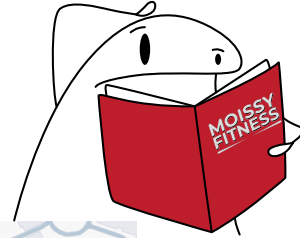
12H15 - 13H00
STRETCHING
Andrés

● Cours débutant

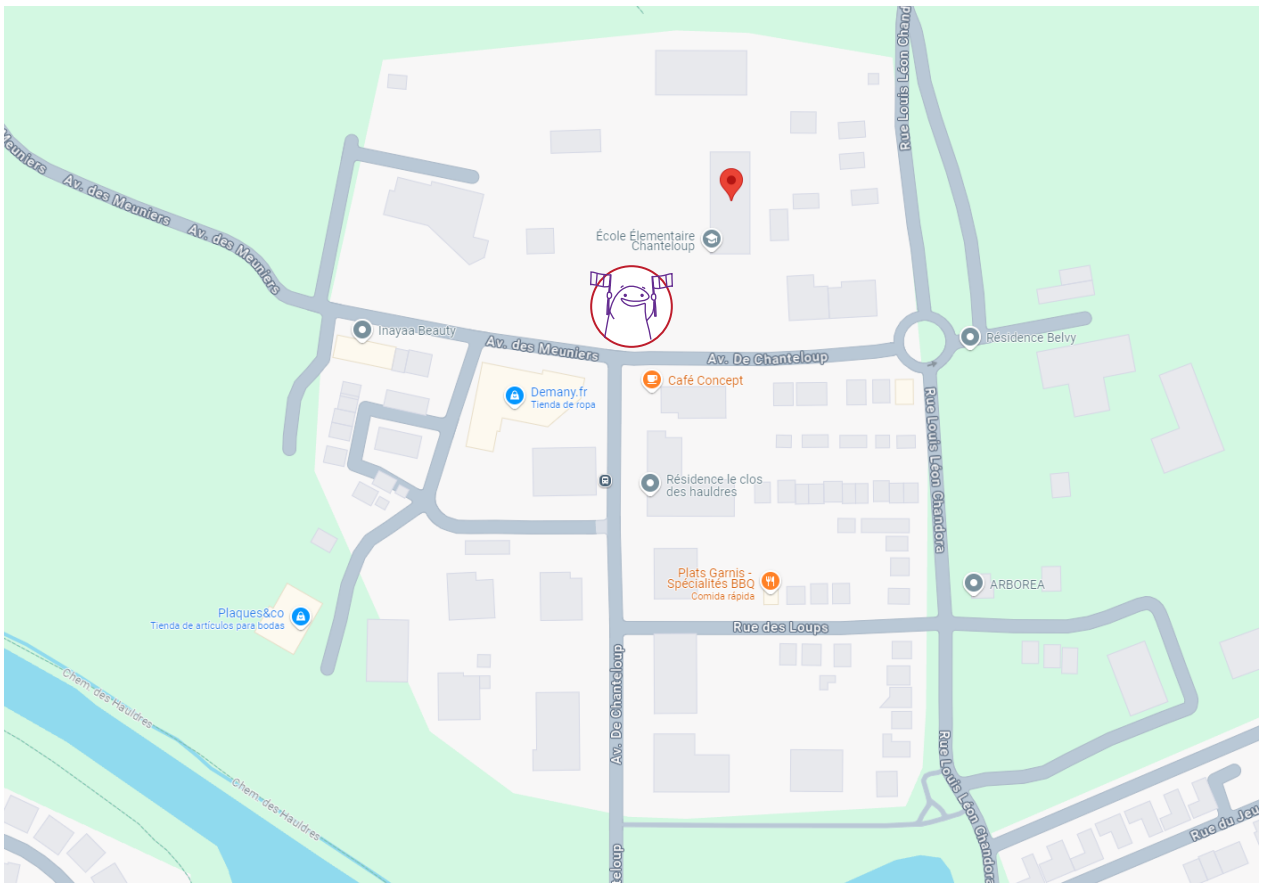
● Cours intermédiaire

● Cours confirmé

Hangar de Lugny, Parc des Maillettes, Rue des étangs, 77550 Moissy-Cramayel



École de Chanteloup, 465 avenue des Meuniers, 77550 Moissy-Cramayel

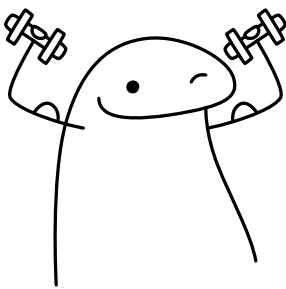


DATES IMPORTANTES



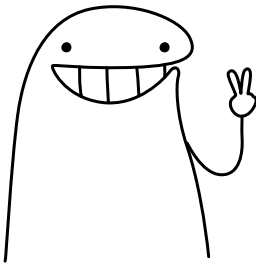
/ SAMEDI 7 SEPTEMBRE FORUM DES ASSOCIATIONS

Viens nous retrouver ou nous rencontrer dans ce moment fort de notre association ! Nous serons présents de 10h à 18h au gymnase du Noyer Perrot de Moissy-Cramayel ! Vente de goodies sur place, réception des chèques, réponses aux questions, moment convivial et sympathique : une belle journée s'annonce !



/ LUNDI 9 SEPTEMBRE RENTRÉE SPORTIVE

Ça y est, les cours reprennent enfin après de longs mois de vacances ! Il est temps de repartir sur une belle lancée en faisant attention à bien s'hydrater et bien s'étirer pour éviter les courbatures trop douloureuses !



/ DU 9 SEPTEMBRE AU 21 SEPTEMBRE PERMANENCES DURANT LES COURS

Un membre du bureau sera toujours présent durant les heures de cours afin de recevoir vos chèques, répondre à vos questions, accueillir les nouvelles personnes et contrôler vos cartes. N'hésitez pas à vous approcher de nous pour toute demande, nous sommes là pour vous aider !

Notre Règlement Intérieur

Le présent règlement intérieur a pour but de compléter les statuts et de fixer dans les détails les règles qui régissent le bon fonctionnement de l'association Moissy Fitness. Les statuts complets peuvent être consultés par tout adhérent qui le souhaite.

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

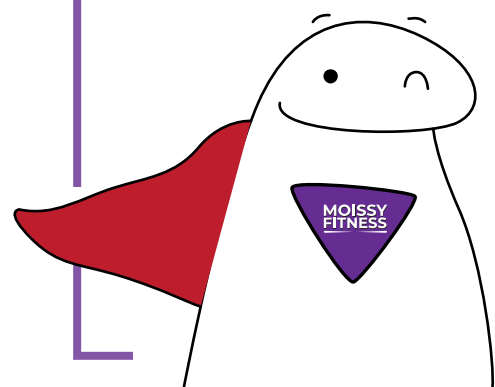
Art 2 – Cours d'essai : 1 seul cours d'essai sera accepté par personne. Au delà de ce cours, tous cours effectués sans dossier d'inscription COMPLET seront dus à l'association pour un montant de 5€.

Art 3 – Déroulement : Les cours ont lieu à la salle de Lugny, 178 rue des maronniers à Moissy Cramayel. (Hors période de travaux)

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. En cas de vol ou dégradation la seule responsabilité de l'adhérent est engagée. MOISSY FITNESS ne pourra être tenu 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.



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.

Cher.e Adhérent.e

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.



TES MEMBRES DU BUREAU SONT LÀ !



Quentin
Président



Françoise
Trésorière



Sandrine
Secrétaire



Céline



Valy



Sophie



Tiphanie



Magali

Membres du conseil





Association « à l'eau la terre »

C'est la rentrée pour toutes les associations et nous voulons partager avec toi l'existence de cette belle communauté créative.

Qu'est-ce ?

« À l'eau la terre » est un atelier de poterie rempli de bienveillance, de passion et d'amour pour la terre, une association qui vous propose de venir découvrir ou redécouvrir la poterie à Moissy Cramayel !

Non seulement t'auras la liberté de créer tes propres pièces mais aussi de travailler la terre en compagnie d'une potière professionnelle et dans un atelier tout équipé !

Si cela éveille ta curiosité, « à l'eau la terre » te propose la première séance gratuite pour venir tester cette discipline.



N'hésitez pas à les contacter par mail

aleaulaterre.moissycramayel@gmail.com

pour en savoir plus sur cet atelier rempli de belles personnes et de bonnes énergies !

MOISSY FITNESS



TE SOUHAITE UNE
MERVEILLEUSE
RENTRÉE SPORTIVE !