



FITNESS NEWS

Le journal de
**MOISSY
FITNESS**

DÉCEMBRE 2024



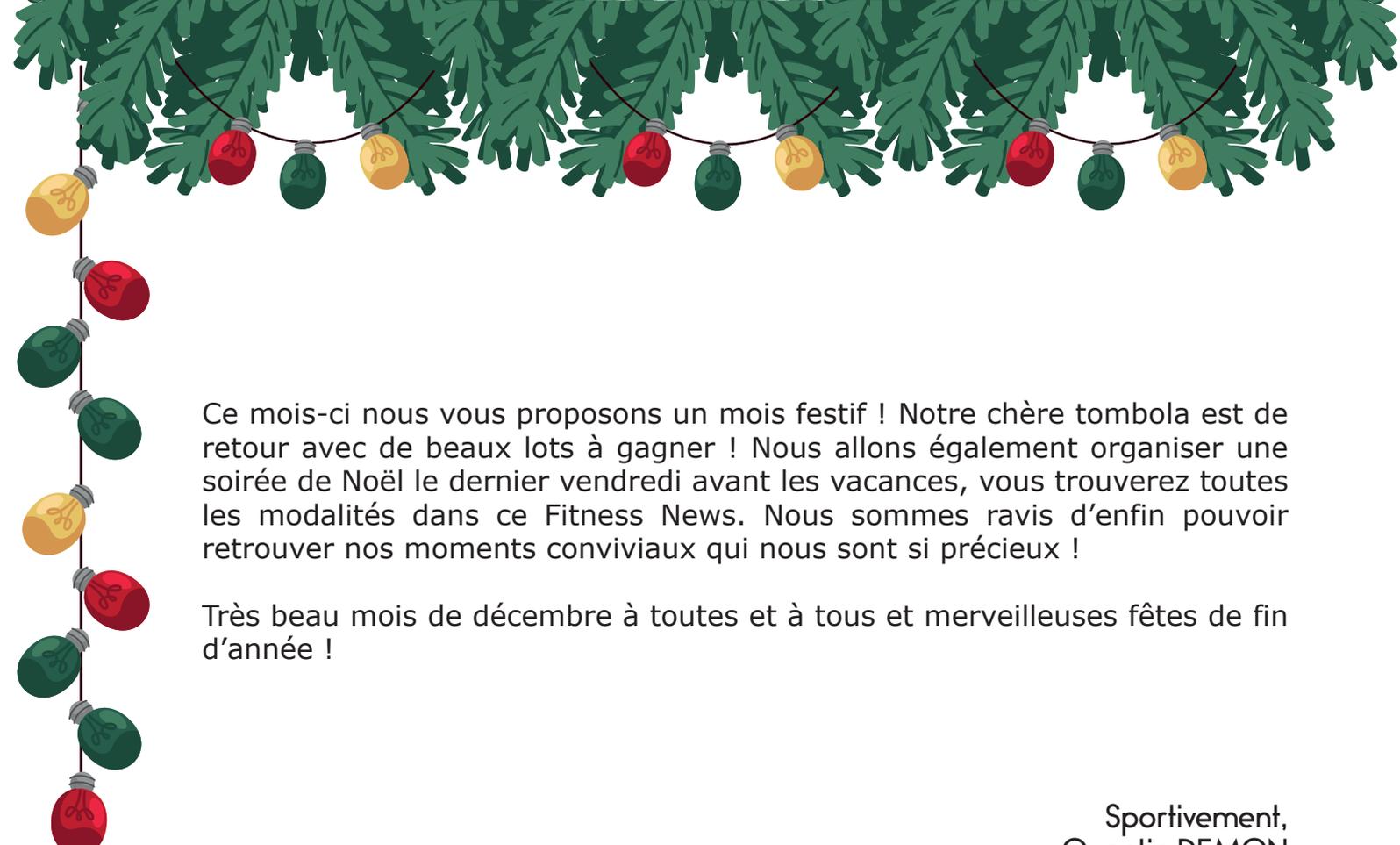
Cher.es Adhérent.es

Et oui ! Le temps passe vite et l'année 2024 touche déjà presque à sa fin !

Faire du sport c'est avant tout prendre soin de sa santé, à la fois de son souffle, de son endurance, de son maintien, de sa souplesse, de son renforcement... À Moissy Fitness nous proposons un ensemble de cours dans l'objectif de vous aider à mieux vivre, à mieux prendre de l'âge. L'activité physique réduit considérablement les risques cardiaques, de diabète ou encore de sédentarité... mais l'efficacité se ressent sur le long terme, c'est pourquoi nos coachs sont là pour vous guider dans vos progrès.

Nous veillons à garder un cadre bienveillant dans nos cours, l'objectif étant que chacun puisse se sentir dans un espace de sécurité, à la fois physique mais également mental. Nous avons conscience que certains exercices peuvent présenter des difficultés, si ces derniers sont trop durs, adaptez, vous avez toujours des options plus simples qui sont proposées, alors n'hésitez pas à les utiliser. Les frustrations qui peuvent émaner sont à contrer par une pratique adaptée à vos capacités, vous verrez vous aurez une pratique sportive bien plus sereine et vous vous sentirez progresser. Rome ne s'est pas bâtie en 1 jour ! Vous allez y arriver !





Ce mois-ci nous vous proposons un mois festif ! Notre chère tombola est de retour avec de beaux lots à gagner ! Nous allons également organiser une soirée de Noël le dernier vendredi avant les vacances, vous trouverez toutes les modalités dans ce Fitness News. Nous sommes ravis d'enfin pouvoir retrouver nos moments conviviaux qui nous sont si précieux !

Très beau mois de décembre à toutes et à tous et merveilleuses fêtes de fin d'année !

Sportivement,
Quentin DEMON
Président





TOMBOLA MOISSY FITNESS

Cette année à Moissy Fitness nous voyons les choses en GRAND !

Tente de gagner **1 AN DE SPORT GRATUIT** ; des réductions sur ton adhésion ; des articles de sport et bien d'autres cadeaux !

Pour cela, il suffit de participer à la tombola en achetant des cases : plus tu as de cases, plus tu as de chance de remporter un lot ! Les cases seront en vente auprès de nos membres du bureau aux heures de cours.

La vente des cases aura lieu jusqu'au jeudi 19 décembre à 21h et le tirage au sort aura lieu lors de notre Soirée de Noël le vendredi 20 décembre à partir de 20h !

NE RATE PAS TA CHANCE !





Les lots à gagner

1 : GROS LOT :

Un an de sport GRATUIT pour la saison 2025 - 2026!
Ton renouvellement d'adhésion à Moissy Fitness pour la saison prochaine sera totalement offert ! (d'une valeur de 200€)

2 : Deux places pour Calicéo de Lieusaint :
une parenthèse détente de 2 heures dans les bains.

3 : 20€ de réduction pour ton renouvellement d'adhésion à Moissy Fitness 2025 -2026

4 : 20€ de réduction pour ton renouvellement d'adhésion à Moissy Fitness 2025 - 2026

5 : Un sac de sport

6 : Un tapis de sport

7 : Un Gymball

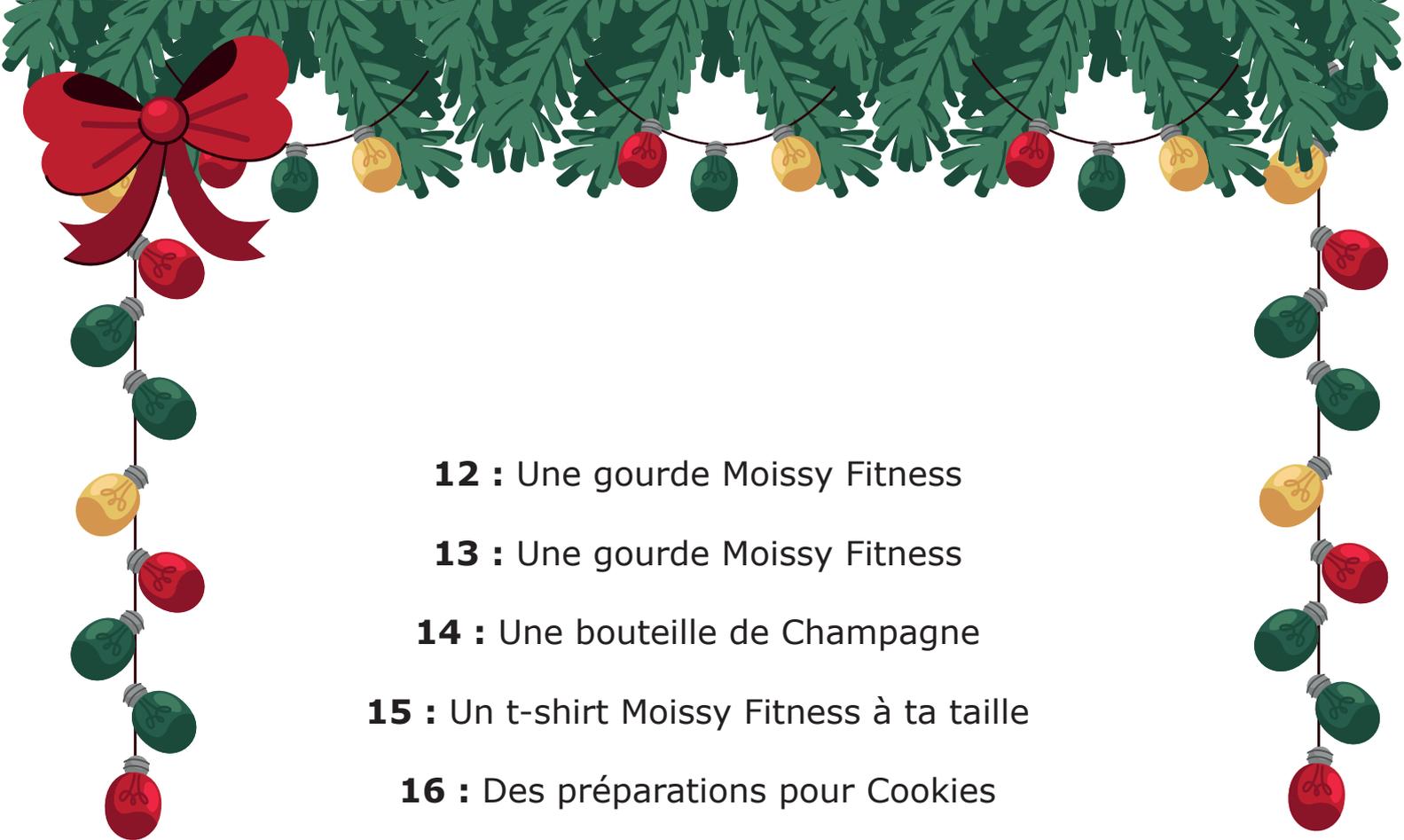
8 : Une corde à sauter

9 : Deux Bubble Tea de chez Emy Bubble Tea

10 : Une serviette Moissy Fitness

11 : Une serviette Moissy Fitness





- 12** : Une gourde Moissy Fitness
- 13** : Une gourde Moissy Fitness
- 14** : Une bouteille de Champagne
- 15** : Un t-shirt Moissy Fitness à ta taille
- 16** : Des préparations pour Cookies

...

Et bien d'autres encore !





Dates Importantes



DU 1ER AU 19 DÉCEMBRE :

Vente de cases pour la tombola !

C'est le moment de participer pour tenter de remporter un lot !

LE 20 DÉCEMBRE À 20H00 :

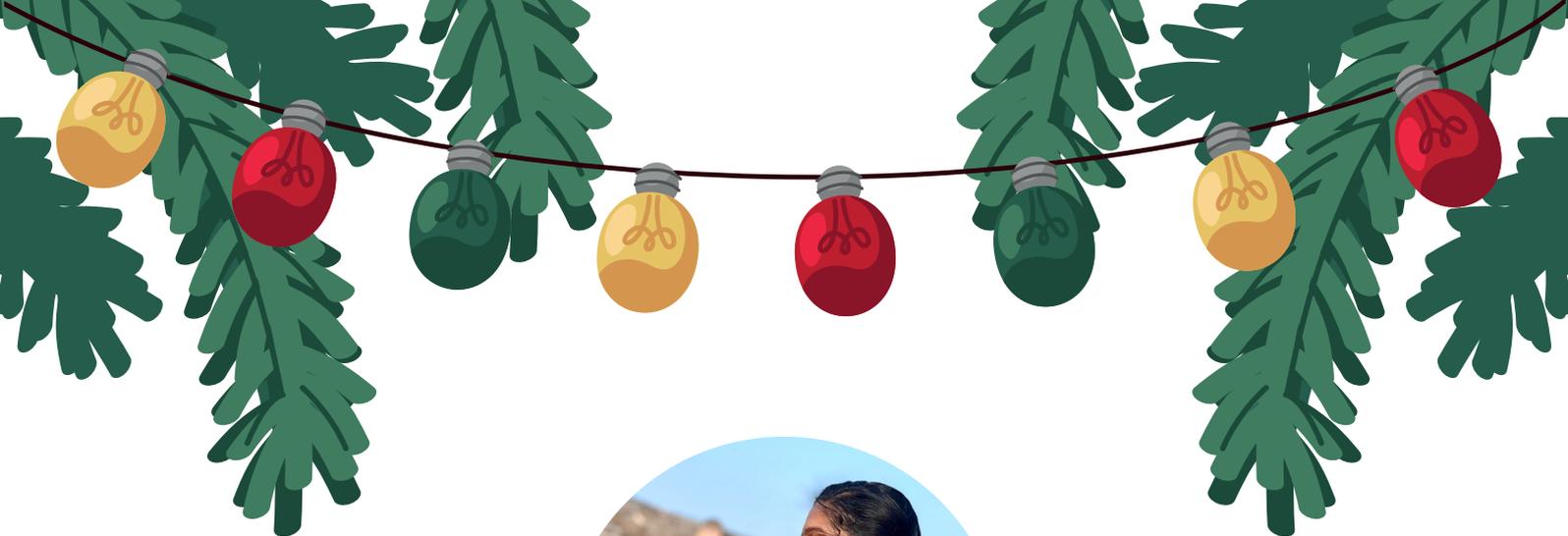
Soirée de Noël et tirage au sort de la tombola !

Ce soir-là les cours sont remplacés par un grand moment convivial où vous êtes toutes et tous invités à venir participer au tirage au sort de la tombola autour d'un grand buffet ! Vous pouvez apporter quelques mets et boissons afin de les partager avec l'ensemble des adhérents. Nous prévoyons également de quoi manger sur place.

DU 22 DÉCEMBRE AU 05 JANVIER :

Vacances de Noël ! Profitez de ce temps de repos pour partager de beaux moments avec vos proches et amis ! On se retrouve à la rentrée avec la même énergie et avec de nouvelles bonnes résolutions





Danse Bollywood

Elisa est originaire de l'Inde et pratique la danse depuis son enfance. Elle a débuté par du modern jazz et a poursuivi en prenant des cours de Bharata natyam. Elle pratique également le Kathak, danse classique indienne de l'Inde du nord.

Elisa a participé à des spectacles bénévoles et à des montages vidéos. Elle souhaite donner des cours Bollywood pour adultes et enfants en mettant en avant des chorégraphies basées sur les expressions du visage, la gestuelle des mains et reprendre les aspects dynamiques dignes des films indiens. Les cours permettront aux élèves de commencer par un échauffement et d'apprendre tout au long des séances une chorégraphie. Les chorégraphies seront présentées lors d'évènements ou permettre aux élèves de participer à un clip vidéo.

A partir du mois de janvier 2025, Elisa donnera des cours de danse Bollywood au sein de l'association Kalaikendra à Moissy tous les dimanches de 15h à 16h en salle B de Lugny.

Elle a hâte de pouvoir commencer et est disponible pour tout échange.





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.





*Nous te souhaitons
un super*

**JOYEUX
NOËL**



Quentin Demon