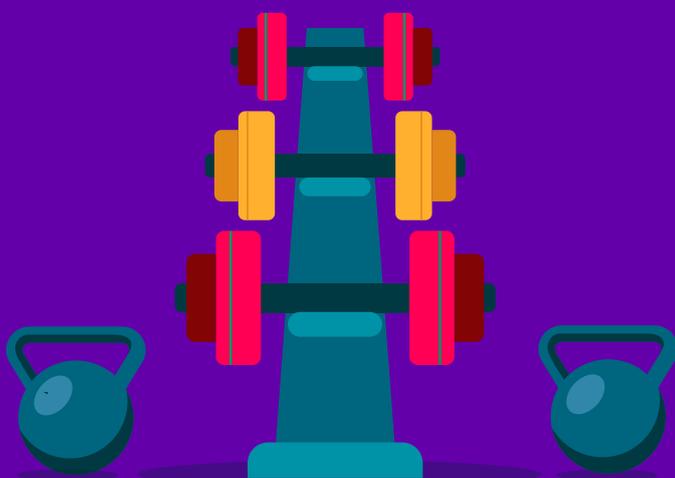


FITNESS NEWS

Le journal de

MOISSY FITNESS

SEPTEMBRE
2025



Une nouvelle année qui promet d'être sportive !

Commençons ensemble cette nouvelle saison qui s'annonce variée en nouveautés, en moments chaleureux, conviviaux et sportifs ; en phase avec nos valeurs associatives de bienveillance et de dépassement de soi !

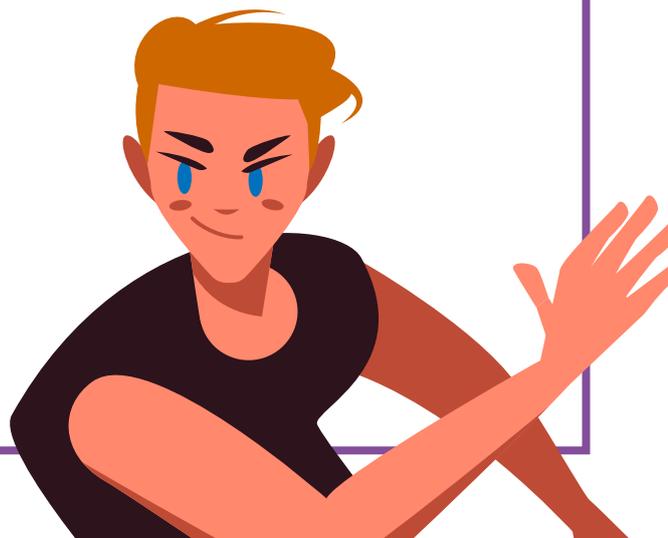
Cette année deux nouvelles disciplines s'ajoutent à notre planning ! En effet, nous avons fait le choix d'ouvrir de nouveaux créneaux en matinée afin de proposer des cours de Gym Douce destinés à un public sénior, en reprise d'activité ou bien ayant certaines pathologies physiques contraignantes. Ces cours permettent de reprendre ou bien de garder la forme en douceur au travers d'ateliers mobilité, équilibre, renforcement musculaire et stretching. Nous nous réservons le droit de demander un certificat médical dans certains cas afin de participer à ces cours.

Et pour nos sportifs les plus aguerris nous avons le plaisir d'accueillir Fyona qui viendra nous faire transpirer comme jamais les vendredis soirs avec un nouveau cours de Cardio Attack dans une ambiance de folie ! Idéal pour bien décompresser avant le week-end !

Si nous cherchons à toujours améliorer notre offre de cours et travailler à ce qu'ils soient toujours de la meilleure qualité 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. C'est contribuer à prévenir des soucis de santé (cardio-vasculaire, diabète, obésité...), c'est s'aider à mieux vivre au quotidien et mieux vieillir, mais c'est aussi l'occasion de se détendre l'esprit dans des séances de stretching, body-zen ou pilates ; ou bien se défouler la tête au cardio boxe ou au cardio attack. Finalement, rien de plus agréable que cette douce sensation de satisfaction après une bonne séance, après s'être dépassé et s'être senti progresser !

Moissy Fitness ne serait rien sans l'accompagnement de nos formidables coachs, et je tenais particulièrement à les remercier pour leur bonne humeur, leur motivation sans faille et leur bienveillance tout au long de cette saison. Nous avons beaucoup de chance de les avoir à nos côtés et je compte également sur vous toutes et tous pour leur rendre la même énergie ! L'ensemble des membres du bureau vous souhaite une excellente rentrée sportive à Moissy Fitness !

Quentin DEMON
Président



QUESTIONS - RÉPONSES

FAQ :

>> 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.

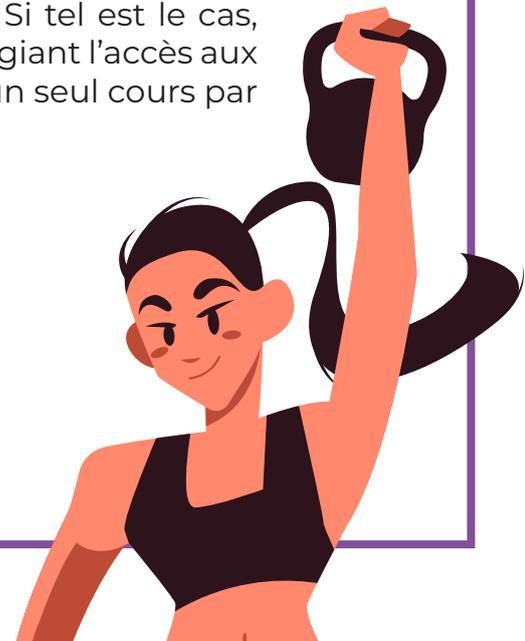
Elle te sera demandée lors des contrôles de carte au début de chaque cours, sans elle nous ne pourrions pas te garantir l'accès. Grâce à cette carte, tu peux bénéficier de l'intégralité des cours à volonté et sans besoin de s'inscrire spécifiquement aux cours auxquels tu souhaites participer !

>> 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 notamment se produire durant les premières semaines de l'année. Si tel est le cas, nous serons contraints de limiter les entrées en privilégiant l'accès aux premiers arrivés et en demandant de n'effectuer qu'un seul cours par soirée.



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 marronniers 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.

DATES IMPORTANTES

/ LUNDI 01 SEPTEMBRE RENTRÉE SPORTIVE

Nos cours reprennent dès le premier jour de septembre !
De quoi commencer sur les chapeaux de roues cette belle
saison tous ensemble

/ SAMEDI 6 SEPTEMBRE FORUM DES ASSOCIATIONS

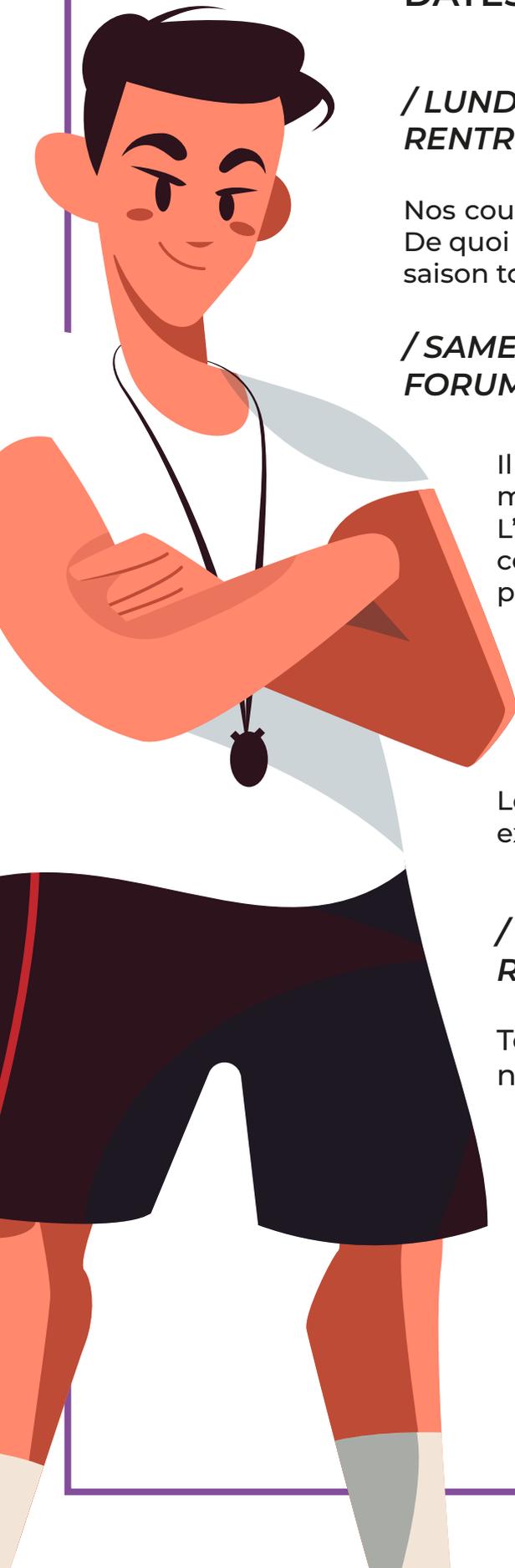
Il n'y aura exceptionnellement pas cours le samedi
matin car nous serons présents au forum !
L'occasion de nous rencontrer, faire connaissance,
compléter son dossier d'inscription ou procéder au
paiement de la cotisation

/ JEUDI 18 SEPTEMBRE : REPLACEMENT D'ANDRÉS

Les cours du midi de Gym Douce et de HIIT seront
exceptionnellement assurés par Halim

/ SAMEDI 20 SEPTEMBRE : REPLACEMENT D'ANDRÉS

Tous les cours de la matinée seront exception-
nellement assurés par Fei.



PLANNING DES COURS 2025 - 2026

MOISSY FITNESS

LUNDI

11H30 - 12H15
GYM DOUCE
Andrés

12H15 - 13H00
PILATES
Andrés

MARDI

18H00 - 18H45
HIIT
Halim

18H45 - 19H45
RENFORT MUSCULAIRE
Halim

19H45 - 20H30
BODY ZEN
Halim

MERCREDI

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

JEUDI

11H30 - 12H15
GYM DOUCE
Andrés

12H15 - 13H00
HIIT
Andrés

18H00 - 18H45
BODY SCULPT
Anthony

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

19H45 - 20H30
STRETCHING
Anthony

VENDREDI

18H00 - 18H45
CARDIO-ATTACK
Fyona

18H45 - 19H30
STEP
Fyona

19H30 - 20H15
C.A.F.
Halim

20H15 - 21H00
STRETCHING
Halim

SAMEDI

9H15 - 10H15
STEP / LIA
Andrés

10H15 - 11H15
STEP / LIA
Andrés

11H15 - 12H00
RENFORT MUSCULAIRE
Andrés

12H15 - 13H00
STRETCHING
Andrés

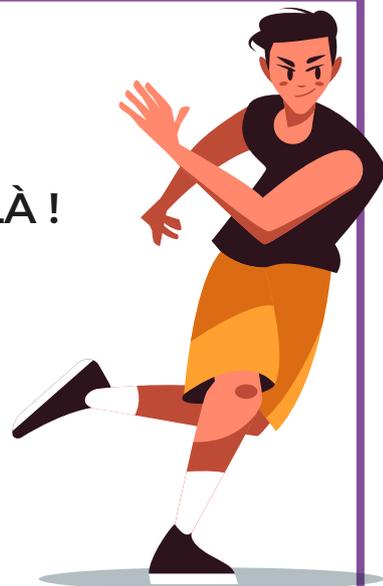
- Cours débutant
- Cours intermédiaire
- Cours confirmé

MATIN

MIDI

SOIR

TES MEMBRES DU BUREAU SONT LÀ !



Quentin
Président



Françoise
Trésorière



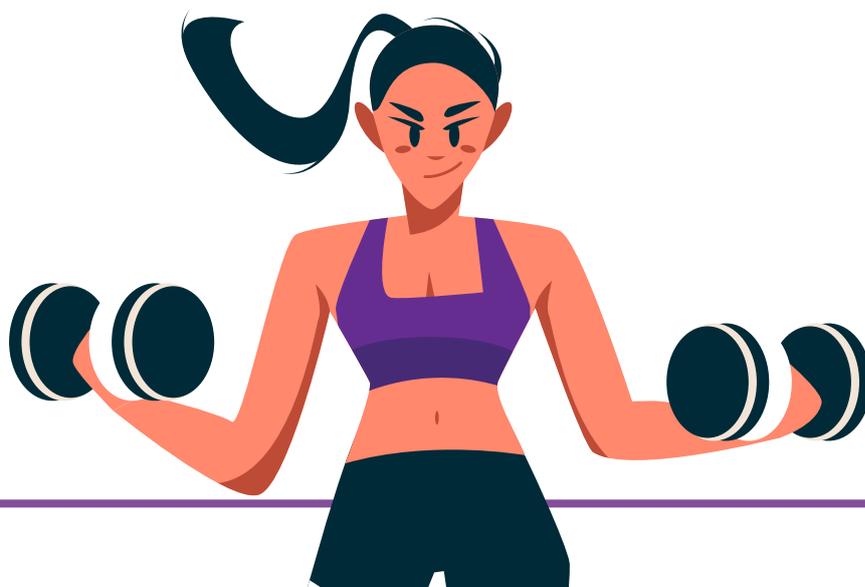
Tiphanie
Secrétaire



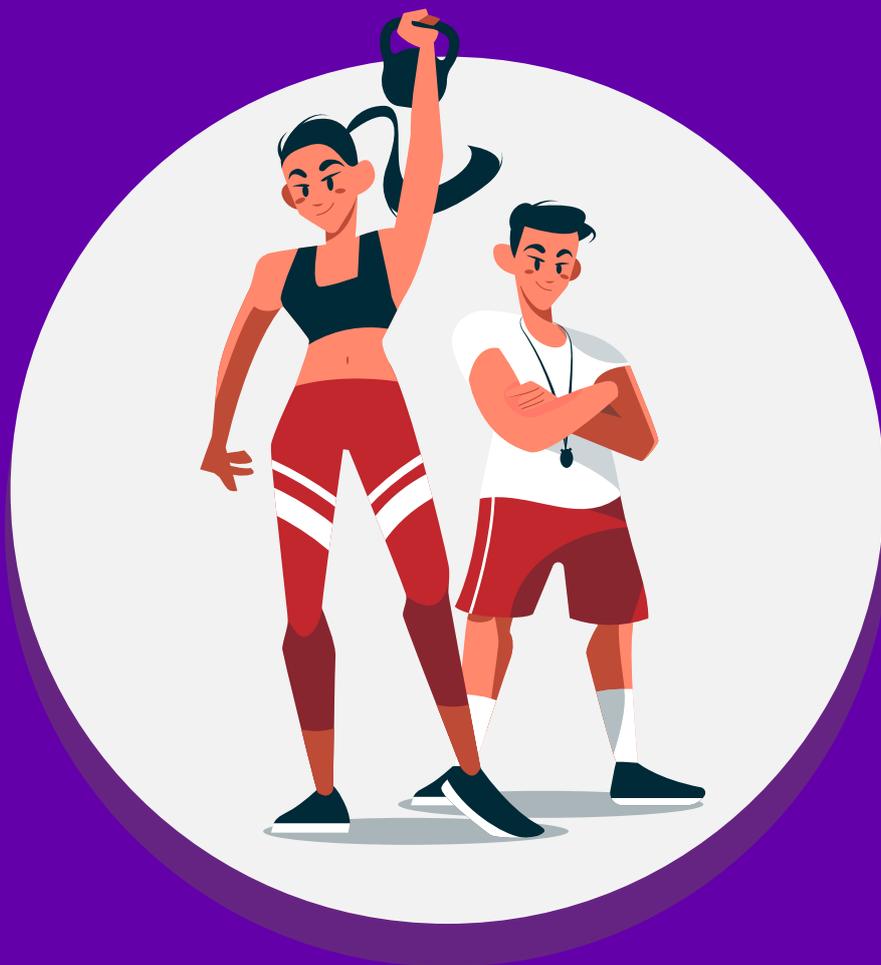
Sandrine



Sophie



MOISSY FITNESS



TE SOUHAITE UNE
MERVEILLEUSE
RENTRÉE SPORTIVE !