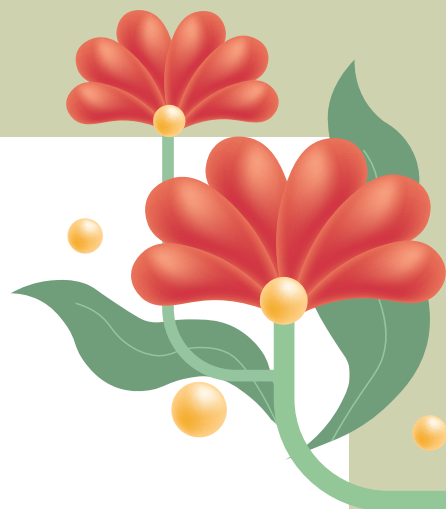


FITNESS NEWS

MARS



LE JOURNAL DE
**MOISSY
FITNESS**



Chères adhérentes, chers adhérents,

Le mois de mars est arrivé, les journées s'allongent, l'énergie revient peu à peu, et l'envie de se remettre en mouvement se fait sentir. Mais au-delà du simple retour au sport, l'arrivée du printemps est aussi le moment idéal pour rappeler ce qui fait la véritable richesse de notre association : le lien qui nous unit.

À Moissy Fitness, nous ne venons pas seulement faire des répétitions ou brûler des calories. Nous venons partager un moment, un sourire, un encouragement pendant un exercice difficile, un mot bienveillant après un cours... C'est cette énergie collective qui fait la différence.

Le sport-santé ne se limite pas aux bénéfices physiques. Oui, l'activité régulière améliore le sommeil, réduit le stress et participe à la prévention des maladies cardiovasculaires. Mais ce que l'on oublie parfois, c'est que le lien social est lui aussi un facteur essentiel de bien-être. Pratiquer ensemble, c'est se motiver, se soutenir et rompre l'isolement.

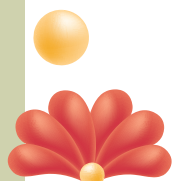
En ce mois de mars, je vous invite à continuer à faire vivre cet esprit. Invitez un proche à découvrir un cours, encouragez un nouvel adhérent, prenez le temps d'échanger. Parce que notre force ne réside pas seulement dans l'intensité des séances, mais dans la qualité des relations que nous construisons.

Merci à chacune et chacun d'entre vous de faire de Moissy Fitness bien plus qu'un lieu d'entraînement : un véritable espace de partage, de sport-santé et de solidarité.

Sportivement,

Quentin Demon

Président





IMPORTANT

Lors de la réunion des membres du conseil du 17 janvier 2026, notre trésorière Françoise DE TREMEUGE a démissionné de sa fonction au sein du bureau exécutif de l'association.

Suite à cette décision libre et volontaire, nous avons réorganisé notre bureau lors d'un vote à l'unanimité des 5 membres du conseil, élu lors de notre dernière assemblée générale.

Nous remercions chaleureusement Françoise pour sa gestion rigoureuse des comptes de l'association et souhaitons la bienvenue dans le bureau exécutif à Tiphanie et à Sophie qui deviennent respectivement trésorière et secrétaire.



Quentin DEMON
Président



Tiphanie DELANCRET
Trésorière



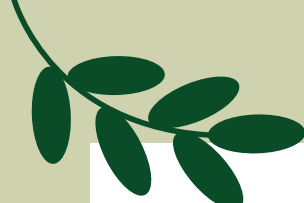
Sophie VIAUD
Secrétaire



Sandrine OUI
Membre du conseil



Françoise DE TREMEUGE
Membre du conseil



DATES IMPORTANTES

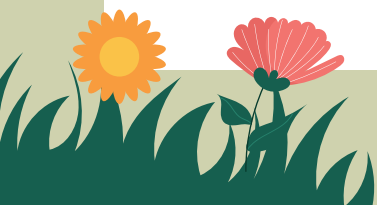
Lundi 9 mars : Reprise des cours après les vacances scolaires !
Après une bonne pause bien méritée, il est enfin temps de reprendre nos activités sportives.

APPEL AUX BÉNÉVOLES

L'agglomération Grand Paris Sud, en partenariat avec la commune de Moissy-Cramayel et Lieusaint, organise les Runs de Sénart, une course nature de 23km le vendredi 1er mai 2026 !

Comme chaque année, Moissy Fitness est mobilisée pour cet événement en tenant le stand de ravitaillement pour les coureurs ! Au programme une matinée conviviale à préparer dans la bonne humeur les meilleures conditions possibles pour les sportifs de la course !

La mairie organise par la suite un buffet pour remercier l'ensemble des bénévoles ayant contribué au bon déroulement de la course. Si vous souhaitez participer à cette aventure à nos côtés, n'hésitez pas à nous rejoindre !





EVENTS MOISSY FITNESS





PLANNING

Niveau : Inter

15H30 - 16H15 : STEP - MUS
16H15 - 17H00 : LIA - ANDRÉS
17H00 - 17H45 : STEP - KEVIN

Tarif : 25€

MOISSY FITNESS

en collaboration avec

DEEP FIT
EXPERIENCE

anddeepmo
Keep the Smile

DIMANCHE 12 AVRIL

LIEU DE L'EVEN

178 RUE DES MARRONNIERS
MOISSY-CRAMAYEL 77550

TARIFS

Niveau débutant : 25€

Niveau Inter : 25€

Full Experience - Deux Niveaux : 45€

RSV : +33 6 38 99 80 17 / +33 6 84 10 19 47

MOISSY FITNESS

en collaboration avec

DEEP FIT
EXPERIENCE

anddeepmo
Keep the Smile

MOISSY FITNESS



**TE SOUHAITE UN
MERVEILLEUX
MOIS DE MARS**

Quentin Demon