

BIENVENUE DANS LA NEWSLETTER DE FORME ET LOISIRS EXINCOURT



FORME ET LOISIRS EXINCOURT : 9, RUE DES NATIONS 25400 EXINCOURT
Numéro d'enregistrement RNA : W252000673 - Identifiant SIREN : 884 586 785
fanfan.gym@gmail.com / 03 81 34 60 75 ou jcdupre4@orange.fr / 06 80 20 24 66

N02 - 2023 2024

Bonjour à toutes et à tous, adhérentes, adhérents, amis et partenaires de Forme et Loisirs Exincourt.

Bienvenue dans notre deuxième newsletter de la saison 2023 - 2024, nous sommes le vendredi 15 septembre 2023.

C'est la reprise, la première semaine de cours de la saison 2023 2024 vient de se terminer !

C'est un vrai plaisir que de rédiger cette seconde lettre d'informations de la nouvelle saison, un outil de communication que nous utiliserons tout au long de la saison pour vous informer sur la marche du club. Ce premier envoi avec une nouvelle liste d'adresses mails de destinataires est également l'occasion de vérifier la validité des données relevées lors des inscriptions. Si vous avez connaissance d'un problème de diffusion, n'hésitez pas à nous le faire savoir.

Revenons sur le déroulé de cette première semaine de cours. Nous pouvons noter que le lundi soir 11 septembre 2023, la Gym reprenait avec la première séance de Cuisses-Abdos-Fessiers, animée de main de maître par Youssef qui, le jeudi soir enchaînait avec le cours de Cardio. Mercredi soir, Paola animait sa séance de Pilates, nouveau cours dispensé par notre club, qui semble avoir trouvé son public, puisque l'on peut dire que la salle était très bien remplie. Quant à Françoise, elle reprenait mardi matin son cours de Gym Douce Corrective, et le jeudi matin le cours d'abdos-fessiers et Stretching.

Si nous mettons noir sur blanc nos premières remarques, nous pouvons déjà relever une constante pour tous les cours, un très haut niveau de fréquentation. Cela fait plaisir à voir, même si cela peut poser quelques difficultés d'organisation. Mais l'effet gratuité de la semaine test y est certainement pour quelque chose, et il faudra juger par la suite, l'impact que cela aura en termes d'inscriptions. Mais retenons que la semaine de reprise s'est globalement bien déroulée et que vous avez été nombreuses et nombreux à afficher votre joie de vous retrouver dans la salle de cours. Pour les adhésions, à hier soir, nous avons réalisé 100 cartes d'accès aux cours, qui sont en cours de distribution. **Après la période d'essai gratuite, la présentation des cartes d'accès à la salle de sport sera demandée avant le début de chaque cours.** Après deux saisons impactées par la crise sanitaire du covid-19, après la saison suivante 2022 2023, que l'on a qualifiée de renaissance, cette nouvelle saison 2023 2024 semble démarrer sur les chapeaux de roues, ce qui va nous amener à regarder plus précisément les niveaux de fréquentation de chaque cours, évaluer des jauges et peut-être stopper plus rapidement que prévu les nouvelles inscriptions. Nous sommes donc maintenant partis pour 33 semaines de Gym. Françoise est très satisfaite. **Elle félicite et remercie Paola et Youssef pour la qualité de leurs prestations de moniteurs.** Les premiers retours que nous avons reçus sont positifs. **Merci également aux membres du Comité qui ont accueilli les nouveaux arrivants et participé au processus d'inscriptions.**

Bien entendu, un grand merci aux adhérents de longue date qui continuent à nous accorder leur confiance, et nous souhaitons la bienvenue aux nouveaux, en espérant qu'il trouve au sein de notre association ce qu'ils sont venus y chercher. Bonne reprise à toutes et à tous !

Retour sur la soirée d'inscription

Un grand merci aux membres du Comité et aux bénévoles du club, qui se sont joints à Françoise ce lundi 4 novembre 2023 au soir, dans la salle Morel d'Exincourt, pour recevoir les personnes désireuses de nous rencontrer pour échanger sur le fonctionnement de Forme et Loisirs Exincourt, pour participer à l'élaboration des dossiers de candidatures et enregistrer les dossiers d'inscriptions.

A ce stade, le bilan provisoire en termes d'adhésions, en comptant la période de préinscriptions, les inscriptions réalisées par internet et par voie postale, ainsi que celles actées durant la soirée, se montait à 84 fermes et une quinzaine de dossiers potentiels, remis en mains propres et en attente de retour. Il se trouve qu'une semaine après, avec 100 dossiers actés, les retours étaient conformes aux attentes.

La saison dernière, à la même date, nous avons enregistré 53 adhésions, les inscriptions étant arrivées très tardivement.



BIENVENUE DANS LA NEWSLETTER DE FORME ET LOISIRS EXINCOURT

FORME ET LOISIRS EXINCOURT : 9, RUE DES NATIONS 25400 EXINCOURT
Numéro d'enregistrement RNA : W252000673 - Identifiant SIREN : 884 586 785
fanfan.gym@gmail.com / 03 81 34 60 75 ou jcdupre4@orange.fr / 06 80 20 24 66

N02 - 2023 2024



La nouvelle équipe d'animation

Youssef Françoise Paula

La Fête du Sport en Musique 2023

L'édition 2023 de la **Fête du Sport en Musique** organisée par la municipalité d'Exincourt, la troisième du genre, se déroulera demain, **samedi 16 septembre de 13h30 à 18h00** sur le complexe sportif de la ville. Bien entendu, nous y participons.

Il y aura de nombreuses activités (gratuites) et les nombreuses associations présentes feront des démonstrations et des initiations. A noter, cette année une place importante au sport adapté. Il y aura des structures gonflables, des jeux, un photomaton et un cadeau pour les enfants en fin de journée, offert par la municipalité ! Sans oublier de quoi se restaurer et se désaltérer. Tout est fait pour que l'on passe un bon moment ensemble et dans la convivialité.

A cette occasion, vous le savez certainement, Françoise va présenter des démonstrations de nos activités gymniques et elle compte sur votre présence pour participer à ces démonstrations, afin que la présentation de notre "savoir-faire" soit sérieuse. Merci par avance pour votre soutien.

Pour mémoire, la **mise en place de notre stand débutera à 10h00 jusqu'à midi**. Si vous ne savez pas quoi faire, sachez que vous serez les bienvenus pour un **petit coup de main** pour mettre en place, décorer notre stand et participer à la mise au point de notre représentation... **Bénévoles de Forme et Loisirs Exincourt, nous comptons sur votre présence**. Venez nombreuses et nombreux nous faire un petit coucou.



Forme et Loisirs Exincourt dans la Presse

Un grand merci à Alain Barré, notre correspondant local du journal de l'Est Républicain, de nous avoir accordés du temps pour échanger sur la reprise de nos cours de Gym le lundi 11 septembre 2023 à 20h.

Merci pour ce bel article !

Exincourt

Des activités pour se maintenir en forme

La reprise des activités de Forme et Loisirs Exincourt, association laïque mixte de gymnastique fitness, est fixée au **lundi 11 septembre à 20h** à la salle Morel.

Françoise Palazzini, présidente de Forme et Loisirs Exincourt est en pleine préparation de la rentrée. «Après la longue et difficile période liée à la crise sanitaire qui nous a fait douter durant un temps de la pérennité du Club, le nouveau comité mis en place lors de la dernière assemblée générale, aborde avec prudence et modestie, mais non sans détermination, la saison à venir», souligne-t-elle.

De son côté, Jean-Claude Dupré, secrétaire du club, se réjouit de voir les feux repasser au vert : «Nous avons constaté une hausse des adhérents, de la fréquentation des cours, mais aussi des activités loisirs ; c'est un véritable renouveau.»

Deux nouveaux professeurs

Le club exincourtois propose depuis bientôt trente ans, de garder la forme et la santé en pratiquant différentes activités sportives dont le socle est la gymnastique fitness, en offrant



Rendez-vous salle Morel lundi 11 septembre.

un panel de cours adaptés aux capacités de chacun. Une semaine d'essai gratuite est offerte à tout nouvel arrivant.

À raison de cinq séances d'une heure par semaine, l'association propose le lundi soir, un cours de cuisses abdos-fessiers (Caf), le mardi matin, de la gymnastique douce correctrice, le mercredi soir, un nouveau cours de pilates, avant une séance de Caf le jeudi matin, avec des étirements et de la relaxation ; le jeudi soir est consacré à du cardio et du renforcement musculaire.

Les cours se déroulent à la sal-

le Morel du complexe sportif de la ville.

Pour animer les divers cours, deux nouveaux venus viennent se joindre cette année à Françoise Palazzini, monitrice du club : Paula Pino Garin qui assurera la nouvelle séance de pilates, et Youssef Kabbouri, qui reprend les cours de Caf et de cardio.

Le club sera présent le samedi 16 septembre à la Fête du sport en musique.

Renseignements à <http://forme-et-loisirs.e-monsite.com>

Contact : Tél. 06 52 68 22 07,

e-mail à fanfan.gym@gmail.com





BIENVENUE DANS LA NEWSLETTER DE FORME ET LOISIRS EXINCOURT



FORME ET LOISIRS EXINCOURT : 9, RUE DES NATIONS 25400 EXINCOURT
Numéro d'enregistrement RNA : W252000673 - Identifiant SIREN : 884 586 785
fanfan.gym@gmail.com / 03 81 34 60 75 ou jcdupre4@orange.fr / 06 80 20 24 66

N01 - 2023 2024

Retour sur le vide grenier du 27 août 2023 à Exincourt

Nous pouvons considérer que ce dernier vide grenier, organisé par le Comité des Fêtes d'Exincourt, s'est bien déroulé et qu'il a même rencontré un beau succès d'estime, malgré une météo capricieuse, qui a fort inquiété les organisateurs. Comme vous le savez certainement, Forme et Loisirs Exincourt avait été sollicité par le Comité des Fêtes pour lui donner un coup de main en tenant un stand de petite brocante au profit de la Ligue contre le Cancer. Nous avons commencé la logistique de l'opération dès le samedi après-midi, en transportant les cartons de bricoles que la Ligue nous a donnés à vendre. Beaucoup de manutention et de transport, mais après un travail d'équipe efficace, en fin d'après-midi, notre stand était opérationnel. Le lendemain, arrivés dès 5h00 du matin, nous pouvions peaufiner notre organisation avec plusieurs bénévoles de l'association venus nous assister.

Nous pouvons être satisfaits du résultat de cette opération au profit de la Ligue contre le Cancer. Durant toute la journée de dimanche, nos bénévoles se sont activés pour tenir le stand dont nous avons pris la responsabilité, permettant de dégager une petite recette de 202 € au profit de la Ligue, résultat modeste bien sûr, mais important et symbolique, lorsque l'on sait que les petits ruisseaux finissent toujours par faire de grandes rivières. Entre l'inaction qui ne rapporte jamais rien, mieux vaut choisir celui d'un engagement au résultat incertain pour de belles causes, comme celle de la Ligue contre le Cancer, une cause "de proximité" qui mérite vraiment d'être soutenues. Un grand merci à tous ceux qui ont permis la réalisation de cette action.



Rencontre avec Madame la Sous-Préfète

Le vendredi 1er septembre 2023, nous avons été conviés à la mairie d'Exincourt, par Magali Duvernois et la municipalité, avec d'autres responsables d'associations locales, à faire connaissance avec Mme la Sous-Préfète de Montbéliard, Sylvie Siffermann, en poste depuis le 13 juillet dernier, et première femme à accéder à ce poste dans la cité des Princes. Après avoir fait découvrir la ville et ses réalisations à Mme Sylvie Siffermann, Magali Duvernois souhaitait que celle-ci rencontre l'équipe municipale et les responsables du tissu associatif local. Après les discours de rigueur, c'est autour du verre de l'amitié, que de nombreux échanges se sont établis entre les participants. Nous l'avions déjà rencontrée lors d'une cérémonie patriotique à Liebvillers, dans un petit village de 150 habitants sur les contreforts du Lomont, et Mme la Sous-Préfète s'était montrée très accessible et proche des gens. C'est ce que nous avons ressenti ce matin également, avec une personne à l'écoute et des échanges très cordiaux. Merci encore pour cette invitation.



Soyez prudent et prenez bien soin de vous ! Nous restons à votre disposition pour répondre à vos éventuelles questions.

Pour Forme et Loisirs Exincourt, Jean-Claude Dupré : 0680202466

Secrétaire en charge de la communication et de l'informatisation. jcdupre4@orange.fr ou jcdupre5625@gmail.com