



BIENVENUE DANS LA NEWSLETTER DE FORME ET LOISIRS EXINCOURT

FORME ET LOISIRS EXINCOURT : 9, RUE DES NATIONS 25400 EXINCOURT
N° RINA : W252000673 - SIREN : 884 536 785
fanfan.gym@gmail.com / 03 81 84 60 75 ou jcdupre4@orange.fr / 06 80 20 24 66

2024 - 25 - 02



**Bonjour à toutes et à tous, adhérentes, adhérents, amis et partenaires de Forme et Loisirs Exincourt.
Bienvenue dans notre 2^{ème} newsletter de la saison 2024 - 2025, nous sommes le mardi 24 septembre 2024.**

Le temps passe vite !

Nous venons de débuter notre 3^{ème} semaine de Gym. Tout va très vite. Les inscriptions sont déjà closes et nous pouvons dire que nous sommes surpris par cette accélération des événements. Le téléphone sonne encore et nous sommes désolés de devoir dire à nos interlocuteurs, que nous ne pouvons pas accepter de nouvelles candidatures. Certains cours ont des niveaux de fréquentation très élevés et la salle Morel paraît parfois trop petite. Notre expérience dans ce domaine nous a souvent montré que les niveaux de fréquentations baissent avec le temps, car il y a une différence entre : Avoir envie de faire, se lancer et poursuivre sur la durée. La persévérance est la clé de la réussite dans l'atteinte d'objectifs en matière de pratiques sportives, comme pour d'autres d'ailleurs. Se mettre à la Gym n'est pas un sprint, mais une course de fond. A ce jour, nous affichons le chiffre de 132 adhésions complètes, c'est pour cela que l'on s'arrête là : 93 Tous Gym, 30 Gym du matin avec 9 dirigeants & moniteurs ; 116 filles et 14 garçons ; 35 exincourtois.

Les cartes d'accès à la salle de cours sont en cours de distribution. Au terme de cette distribution, la présentation de la carte sera demandée systématiquement avant d'entrer dans la salle, par des membres du Comité Directeur de l'association en charge du contrôle des entrées. Le principe de base est simple : pas de carte = pas de cours.

De la même manière que nous avons rappelé la nécessité du changement de chaussures avant le cours, nous rappelons l'importance de la ponctualité, qui est la garantie de réaliser une séance de Gym en toute sécurité. En effet, participer à une séance de sport sans échauffement est très dommageable pour le corps, voire risqué et même dangereux. Pas d'échauffement = pas de cours. Alors il est impératif d'être à l'heure.

Nous avons honoré les premières demandes d'attestations de cotisations. S'il y en a d'autres n'hésitez pas à en faire la demande à Françoise. Nous vous les transmettrons par mails ou en tirage papier, selon la demande.

La Marche Nordique !

Le vendredi 20 septembre 2024 à 10h, ils étaient beaux, forts et motivés, sous le soleil radieux de Valentigney et avec une température idéale, pour s'engager dans la première séance de Marche Nordique de la saison 2024 - 2025, animée par Youssef. Avec les 3 annulations de dernières minutes pour des empêchements, nous aurions pu compter sur un groupe de dix marcheurs, ce qui n'est pas si mal pour un début.

Des personnes extérieures à la Gym serait intéressées pour une adhésion spécifique à la Marche Nordique. A creuser.



Deuxième séance de Marche Nordique !

**SAMEDI 28 SEPTEMBRE 2024 – 10 h (heure départ impérative !)
RDV PARKING DU PARCOURS VITA D'ARBOUANS
(à côté aérodrome)**



BIENVENUE DANS LA NEWSLETTER DE FORME ET LOISIRS EXINCOURT

FORME ET LOISIRS EXINCOURT : 9, RUE DES NATIONS 25400 EXINCOURT
N° RNA : W252000673 - SIREN : 884 536 735
fanfan.gym@gmail.com / 03 81 84 60 75 ou jcdupre4@orange.fr / 06 80 20 24 66

2024 - 25 - 02



La nouvelle équipe d'animation !

Yousséf Françoise Paula

Salon Passion et Hobbies !

Comme vous le savez déjà, le Comité des Fêtes et Forme et Loisirs Exincourt se sont associés une nouvelle fois pour organiser la seconde édition du "Salon Passion et Hobbies", qui se déroulera le dimanche 10 novembre 2024 de 10h à 18h dans la grande salle des fêtes de la ville, la salle André Augé. Cette délocalisation de la manifestation avait été proposée par la municipalité au regard du succès de l'édition 2023, et ainsi nous permettre de satisfaire plus de demandes d'inscriptions, car l'année dernière nous n'avions pas pu toutes satisfaire par manque de place dans les salles Morel.

Comme nous disposons d'une plus grande surface, nous avons besoin de vous, pour que vous puissiez nous aider à faire de la publicité pour cet événement, afin de toucher un maximum de personnes qui pourraient être intéressées. Faites-nous SVP de la publicité. Un formulaire d'inscription est disponible en page 3 de la lettre. Pour mémoire, le bénéfice de cette manifestation est partagé entre les deux associations. L'année dernière, cela nous avait rapporté 500 €. Si vous êtes intéressés, contactez Françoise, notre Présidente, au 06 52 68 22 07.



Montbéliard - samedi 21 septembre 2024

LE COMITÉ DES FÊTES D'EXINCOURT ET FORME ET LOISIRS
VOUS SOUHAITE LA BIENVENUE !

NOVEMBRE
2024
DIMANCHE
10

SALLE DES FÊTES
ANDRÉ AUGÉ
COMPLEXE SPORTIF
D'EXINCOURT
RUE DE L'USINE

2^{ÈME} SALON

PASSION & HOBBIES

**OUVERTURE AU PUBLIC
DE 10H À 18H**

**BUVETTE - PETITE RESTAURATION
ENTRÉE GRATUITE**

Comité des Fêtes
EXINCOURT

Exincourt

Salon Passions et Hobbies: on s'inscrit

Le premier salon Passions et Hobbies organisé l'automne passé conjointement par le comité des fêtes et l'association Forme et Loisirs a connu un grand succès populaire. Les nombreux visiteurs avaient pu rencontrer des créateurs enthousiastes, désireux de faire découvrir leurs produits et échanger avec eux.

Cette année, après réflexion et en accord avec la mairie d'Exincourt, les organisateurs ont décidé de déplacer leur salon dans la salle Augé, à quelques mètres des salles Morel qui s'étaient révélées bien petites, les amenant à refuser des exposants. La date choisie est celle du dimanche 10 novembre de 10h à 18h (avec ins-

tallation dès 8h) et se trouve idéalement placée dans le calendrier des manifestations de fin d'année. Le salon Passions et Hobbies est appelé à devenir un rendez-vous incontournable pour les artisans, créateurs et producteurs.

On peut d'ores et déjà contacter Dominique Dodin, présidente du comité des fêtes au 06 98 70 37 28 ou Françoise Pallazzini, présidente de Forme et Loisirs au 06 52 68 22 07 pour obtenir un formulaire d'inscription.

Tout au long de la journée, buvette et petite restauration seront assurées par les bénévoles des 2 associations dont l'engagement sans limite est aussi un gage de réussite.



La 2^e édition du salon Passions et Hobbies se déroulera le dimanche 10 novembre à la salle Augé.



BIENVENUE DANS LA NEWSLETTER DE FORME ET LOISIRS EXINCOURT

FORME ET LOISIRS EXINCOURT : 9, RUE DES NATIONS 25400 EXINCOURT
N° RINA : W252000673 - SIREN : 884 536 735
fanfan.gym@gmail.com / 03 81 84 60 75 ou jcdupre4@orange.fr / 06 80 20 24 66

2024 - 25 - 02



Formulaire inscription au Salon Passion et Hobbies !

Le Comité des Fêtes d'Exincourt et Forme et Loisirs Exincourt organisent le

2^{ème} SALON « PASSION ET HOBBIES »

SALLE AUGÉ – COMPLEXE SPORTIF EXINCOURT
DIMANCHE 10 NOVEMBRE 2024
de 10h00 à 18h00 (mise en place à partir de 8H00)

INSCRIPTION

Nom :
Prénom :
N° : Rue :
Code postal : Ville :
N° Téléphone :
Adresse courriel :
Type d'exposition :
N° carte d'identité :
Délivrée par la préfecture de :

(Joindre obligatoirement la photocopie recto / verso de la carte d'identité)

Tarifs

1 Table *	(10 € l'unité)	Nbr : (u)	x 10 € = €
2 Grilles **	(10 € l'ensemble)	Nbr : (ens)	x 10 € = €
1 Table et 2 grilles	(18 € l'ensemble)	Nbr : (ens)	x 18 € = €
1 Grille supplémentaire	(5 € l'unité)	Nbr : (u)	x 5 € = €
PRIX TOTAL =			 €

* Table : 1,82 m x 0,76 m ou 2,00 m x 0,60 m selon disponibilité

** Grille : 2 m x 1,2 m

Chèque libellé à l'ordre : Comité des Fêtes d'Exincourt

(Chèque encaissé après le salon – un chèque séparé par exposant)

Date limite d'inscription : Vendredi 1^{er} novembre 2024

BUVETTE – PETITE RESTAURATION

Pour les exposants, réservation possible à préciser au moment de l'inscription

Menu à 10 € : rôtis - saucisse de Montbéliard - salade – comté

Part de tarte aux pommes = 2 € / Sandwich 2 saucisses ou 2 merguez à 4,50 €

Bulletin à adresser à :

Mme DODIN Dominique 4 rue de l'Alsace 25400 EXINCOURT - ou -

Mme PALAZZINI Françoise 29 bis rue des Buis 25700 VALENTIGNEY

Pour tous renseignements, contactez le 06 98 70 37 28 ou le 06 52 68 22 07

Restez 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