



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

2022 - 2023 - 04

**Bonjour à toutes et à tous, adhérents et partenaires de Forme et Loisirs Exincourt.
Bienvenue dans notre Newsletter , nous sommes le mercredi 19 octobre 2022.**

Six semaines de Gym déjà et les vacances de la Toussaint approchent...

Nous arrivons déjà au terme de la première phase de Gym de la saison sportive 2022 – 2023. Nous pouvons affirmer que nous sommes très contents de ce démarrage de nouvelle saison. *On se retrouve "presque" comme dans la "vie d'avant".*

Tout d'abord au niveau des inscriptions. Nous venons de franchir la barre des 100 adhérents. Nous en sommes exactement à 104 inscriptions (76 *Tous Gym*, 19 *Une Heure Gym du matin avec 9 dirigeants & monitrice*), ce qui est conforme à ce que nous connaissions avant la période du Covid. A noter que 5 dossiers médicaux et 1 règlement sont à finaliser. 9 nouvelles cartes d'accès aux cours vont être distribuées.

Nous pouvons affirmer également que nous sommes très satisfaits du niveau de fréquentation aux cours et de la bonne assiduité de l'ensemble des pratiquants. Cela faisait bien longtemps que l'on n'avait pas vu une salle Morel aussi bien occupée et les retours des monitrices sont positifs. Du bons travail en salle, de l'implication et beaucoup d'engagement de la part des élèves, avec une belle volonté affichée de vouloir progresser. Ça transpire beaucoup, ça bouge, ça peut faire un peu mal, mais c'est normal car le corps travaille, et cela ira de mieux en mieux avec la pratique. Alors une nouvelle fois, **nous sommes très heureux de souhaiter la bienvenue aux nouveaux arrivants** et merci encore à celles et ceux qui continuent à nous accorder leur confiance.

Vacances scolaires de la Toussaint : Elles arrivent donc à grands pas ! Comme vous le savez, il n'y a pas de cours durant les vacances scolaires. Pour la Toussaint, cette année et pour toutes les zones, elles sont fixées par l'éducation nationale du samedi 22 octobre 2022 au lundi 7 novembre 2022. **Le dernier cours de Gym de la première phase de la saison sera donc jeudi 20 octobre au soir avec Céline** et la reprise est fixée au lundi 7 novembre 2022 au soir avec Françoise. Nous engagerons ainsi la deuxième phase de la saison sportive 2022 - 2023.

Le pot des bénévoles...

Le mardi 12 octobre 2022 au soir, notre Présidente Françoise avait tenu à réunir les fidèles bénévoles de l'association pour les remercier de leurs soutiens, leurs dévouements, leurs participations dans l'organisation des actions menées par le club et pour partager un bon moment de convivialité avec eux, un verre à la main et de quoi se restaurer dans l'autre main avec une petite collation concoctée par les membres du Comité. Nous avons passé un excellent moment en très belle compagnie, dans une ambiance chaleureuse et sympathique. Un grand merci aux membres du Comité Directeur et aux conjoints qui ont mis la "main à la pâte" au sens propre et au sens figuré, pour que cette soirée soit possible. Merci encore à Magali Duvernois pour le prêt de la salle. Vous pouvez consulter la publication réalisée sur notre site internet au sujet de cette soirée où vous trouverez la petite vidéo du discours de la Présidente, en cliquant [ICI](#).

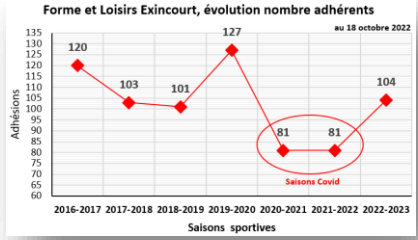


Marche populaire de Bavans : La Bavanaise !

Nous allons participer à la **Randonnée Bavanaise** du week-end prochain (22 et 23 octobre 2022). Nous avons opté pour le parcours de **10 km** sur un circuit considéré par les organisateurs comme : « *légèrement vallonné sans difficulté particulière, à travers prés, champs et forêts, dans un cadre calme et pittoresque.* » **Le départ est prévu à la salle des fêtes de Bavans, rue du stade** et le parking véhicule est possible à proximité du lieu de départ.

Nous avons fixé notre départ à 10h00 précise pour le dimanche 23 octobre 2022. La durée de notre randonnée devrait être d'environ 2 H à 2 H 30, c'est pourquoi, à notre arrivée, **nous proposons de manger ensemble, à table dans la salle des fêtes, un casse-croûte "tiré du sac"**. Des points de ravitaillements (boissons et collation gratuite) sont positionnés sur les parcours.

Rendez-vous devant la salle des fêtes à 9h45 pour l'inscription (les frais sont à la charge du club). **La prévision météo est assez mitigée avec un risque de faibles averses, alors prévoir un vêtement de pluie.**





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

2022 - 2023 - 04



Les Marches d'Octobre Rose

Comme prévu, nous avons concrétisé notre engagement associatif dans la 29^{ème} édition d'**Octobre Rose** en participant le vendredi 7 octobre 2022 à la **Marche Nocturne d'Exincourt** et le dimanche 9 octobre 2022 à **L'Audincourtoise**, des épreuves organisées par les **villes d'Exincourt et d'Audincourt**, en partenariat avec le **Comité de Montbelliard de la Ligue Contre le Cancer**.

On peut noter une très belle participation de l'association à Exincourt, avec 43 inscriptions, et un très bon moment sportif et festif passé ensemble pour cette noble cause. **On notera également que Françoise a assuré de main de maître un bel échauffement** qui a mis dans de bonnes conditions de départ, coureurs et marcheurs. **Bravo aux organisateurs !**



A Audincourt, nous serons moins nombreux (7), mais néanmoins, la fête sera au rendez-vous et nous avons passé un excellent dimanche matin très ensoleillé avec des conditions optimales pour marcher. Encore une très belle organisation. **Vous pouvez consulter la publication réalisée sur notre site internet pour Octobre Rose 2022 avec deux vidéos "souvenir", en cliquant [ICI](#).**



*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*