

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

N°14 - 2023 2024

Bonjour à toutes et à tous, adhérentes, adhérents, amis et partenaires de Forme et Loisirs Exincourt.
Bienvenue dans notre 14^{ème} newsletter de la saison 2023 - 2024, nous sommes le vendredi 16 février 2024.

Voici les vacances d'hiver 2024.

Hier soir avec le cours de Cardio de Youssef, s'achevait la 19^{ème} semaine de Gym depuis la rentrée de septembre et la 3^{ème} phase de notre saison sportive 2023 - 2024. Même si la météo semble dire le contraire, avec un temps très doux qui n'est vraiment pas de saison, nous sommes à la porte des vacances scolaires d'Hiver 2024. Pour l'académie de Besançon, elles débutent le samedi 17 février à la fin des cours, jusqu'au lundi 4 mars, le jour de reprise de l'école.

Donc pour Forme et Loisirs Exincourt, il n'y aura pas de Gym durant ces 2 semaines et la reprise se fera, comme pour les scolaires, le lundi 4 mars au soir avec le cours de Youssef.

Pour ceux qui peuvent profiter de ces congés, ou qui peuvent prendre de la hauteur et monter assez haut pour trouver de la neige et faire un peu de glisse, amusez-vous bien, ou tout simplement, prenez du temps pour vous et vos familles, reposez-vous, continuez à bouger et pensez à vous ressourcer durant ce moment de répit.
Bonnes Vacances à toutes et à tous !



Assemblée Générale Ordinaire 2024 et Anniversaire des 30 ans de Forme et Loisirs Exincourt.

Attention retenez bien cette date !

Celle du samedi 6 avril 2024, qui est la date retenue pour notre prochaine Assemblée Générale qui se déroulera à partir de 16h30 dans la salle 2 de la mairie d'Exincourt et ensuite, pour le moment festif que nous partagerons ensemble, pour fêter les 30 ans du club, dans la salle des fêtes Morel du complexe sportif d'Exincourt à partir de 19h.



Restez attentifs, les informations précises vont suivre.

Joint à cette Newsletter, vous trouverez la Convocation à l'Assemblée Générale du club, avec l'Ordre du Jour de la réunion et un message important que nous relayons ici :

« Attention ! nous avons besoin de vous... »

Nous insistons sur l'importance de votre présence à cette Assemblée Générale. La validité de cette importante réunion dépend du niveau de représentation des adhérents. Comme au 15 février 2024, nous sommes 130 adhérents, nous devons respecter un quorum égal à 50% des adhérents majeurs de la saison en cours + 1, soit 66 personnes au minimum présentes ou représentées. En l'absence de quorum, l'Assemblée Générale serait annulée et une autre AG devrait être convoquée dans un délai de 13 jours, cette fois, sans contrainte de quorum à respecter.

Bien entendu, nous espérons votre présence, mais en cas d'empêchement ou de contrainte majeure, il y a la possibilité de procéder à une délégation de "votre pouvoir" à une tierce personne, qui deviendra votre représentant à la réunion. Pensez-y et n'hésitez pas à nous en parler.

Comment procéder ? Pour confier votre pouvoir décisionnel à un tiers, il vous suffit de découper et remplir le formulaire au bas de la page 2 de la convocation, puis de le remettre à un adhérent du club de votre choix, qui aura accepté cette délégation de pouvoir. Cette personne, à son arrivée à la réunion, se fera enregistrer auprès de l'accueil en son nom et en votre nom, en remettant le pouvoir en sa possession. Pour votre compte, elle signera la liste d'émargement et obtiendra en plus du sien, votre droit de vote. Attention, un membre adhérent à Forme et Loisirs Exincourt ne peut disposer que de 2 pouvoirs maximum. »



FORME ET LOISIRS EXINCOURT

Exincourt, le 15 février 2024

CONVOCAZIONE ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE 2024

Chères adhérentes, chers adhérents,

Par la présente, nous avons l'honneur de vous convoquer à notre ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE qui se déroulera le **SAMEDI 6 AVRIL 2024 A 17H00 DANS LA SALLE N°2 DE LA MAIRIE D'EXINCOURT.**

L'accueil des participants est prévu à partir de 16h30 pour l'enregistrement des participations.

Ordre du Jour

- | | |
|---|--|
| 1. Accueil des participants, signature acte de présence
Point sur l'émargement des listes et vérification de la validité de la réunion
Quorum à respecter = 66 présents ou représentés | Personnes à l'accueil =
Secrétaire JCD |
| 2. Présentation de l'Ordre du Jour | Si quorum atteint, la suite...
Secrétaire JCD |
| 3. Bilan d'activité en image, ce qui s'est passé depuis la dernière AG du 28 avril 2023 et un petit clin d'œil sur les 30 ans du club. | Vidéo |
| 4. Rapport moral de la Présidente | Françoise |
| 5. Vote d'approbation du Bilan d'activités et du Rapport Moral de la Présidente | Secrétaire JCD +
assemblée |
| 6. Rapport financier
• Bilan définitif saison 2022 - 2023
• Budget 2023 - 2024
• Réalisé au 31/01/2024 et actualisation prévisionnel 2023 - 2024
Détail des données comptables en images
Synthèse des comptes
Rapport des vérifications aux comptes | Vidéo
Trésorière AC |
| 7. Vote d'approbation des comptes | Secrétaire JCD +
assemblée |
| 8. Réponses aux questions diverses transmises avant le jeudi 14 mars 2024 minuit | Secrétaire JCD |
| 9. Parole aux adhérent(e)s | L'assemblée |
| 10. Le dernier mot aux invités | Invités présents |
| 11. Pot de Famille | Présents |

Mme Françoise PALAZZINI Présidente de FORME ET LOISIRS EXINCOURT

FORME ET LOISIRS EXINCOURT 9, Rue des Nations 25400 EXINCOURT
Mme PALAZZINI Françoise 29 Bis Rue des Bus 25700 VALENTIGNY
fanfan.gym@gmail.com / 03 81 34 60 75

FORME ET LOISIRS EXINCOURT

1



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

N°14 - 2023 2024



INVITATION



Chers Amis,

Parce que nous avons à cœur de vous distraire,
Parce que nous sommes fidèles à la tradition,
Parce que vous appréciez ces moments de convivialité,
Nous vous invitons à notre

PASTA DANSE

Samedi 10 février 2024 à 19 h 30
Salle René Morel à Exincourt

Pourquoi changer une équipe qui gagne ?

- Le menu demeure inchangé,
- les prix restent identiques
- et notre DJ, Dom-Music, très apprécié l'an dernier, revient.



MENU

Aperitif et la farfalle d'amante-bouche
Assortiment de charcuteries
PASTA
Dessert
Café
Boissons et Animation comprises.

voulez bien nous confirmer votre présence
envoyant éventuellement au moyen du coupon-réponse ci-dessous,
à donner avant le 26 janvier 2024 - MERCI.

Le MAIRIE 39 rue Joffre à EXINCOURT 25400, accompagnée de votre règlement
en 10 exemplaires au Club Pédestre Le Petit Atelier Exincourt, Merci.

Prénom : Téléphone :
 Prénom : Téléphone :
 Prénom : Téléphone :

par personne, tout compris : **30 €**
nombre de participant (s) (es) = €

Site Social : 14 rue du Canal 25400 EXINCOURT
03 81 95 32 42 Mail : jf@fanfan@gmail.com

Soirée Italienne du samedi soir 10 février 2024.

Encore un grand merci à nos amis du club pédestre d'Exincourt pour cette magnifique et délicieuse soirée Italienne du samedi soir 10 février 2024.

Tout a été parfait, l'accueil, le repas copieux et savoureux, les boissons à volonté, le sympathique musicien à la bonne humeur communicative avec ses karaokés entraînants, la convivialité, le plaisir d'être ensemble, en très belle compagnie, les rires, les danses, les chants et tous ces super moments chaleureux que nous avons partagés avec vous.

Merci infiniment pour cette invitation. Bravo aux bénévoles du club de marche pour cette prestation particulièrement réussie !





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

N°14 - 2023 2024



Friture de Printemps du dimanche midi 3 mars 2024,

Nous venons de clore les inscriptions au nom de Forme et Loisirs Exincourt pour notre participation à la 7ème friture de printemps, organisée par le Comité des Fêtes d'Exincourt le dimanche midi 3 mars 2024 dans la salle Augé du complexe sportif de la ville, avec un tarif préférentiel pour nos adhérents, en transmettant ce jour, le règlement de la prestation à la Présidente du Comité des Fêtes.

A noter que, pour ce dimanche festif, nous explosons les compteurs avec 52 personnes inscrites ! Attention, nous n'acceptons plus d'inscriptions au titre du Groupe Forme et Loisirs.

Des inscriptions individuelles sont toujours possibles auprès du Comité.

Joyeux Anniversaire à notre Groupe Privé Facebook qui fête en 2024 ses 3 ans.

C'est au cœur de la crise sanitaire du covid 19 et des interdictions de pratiquer notre sport de prédilection en salle, que le samedi après-midi 13 février 2021, Françoise et moi-même, nous avons eu le désir de créer ce groupe privé Facebook pour rompre le sentiment d'isolement qui commençait à affecter notre moral. En effet, la météo capricieuse ne nous apportait que grisaille et tristesse, la lassitude des contraintes sanitaires s'installait durablement et une atmosphère anxiogène latente, créée par ces

interminables périodes de confinement, s'imposaient dans nos quotidiens. Il fallait redynamiser et resserrer les liens émotionnels et notre communication entre les membres et les amis de Forme et Loisirs Exincourt. Nous souhaitions essayer de briser les risques d'isolement de celles et ceux qui se trouvaient esseulés à domicile ou qui pouvaient parfois être vulnérables. Nous voulions donner aux adhérents la possibilité d'échanger entre nous, en temps réel, pour que "notre petite communauté d'amis" s'exprime, se soutienne et partage des informations, sur la vie de notre club bien sûr, mais aussi sur la vie associative et municipale exincourtoise. Nous voulions aussi faire de ce groupe un outil de compagnie, à disposition de chacune et de chacun pour s'exprimer à souhait. Dans ce contexte particulier où le sport en groupe était interdit et nos salles de sport irrémédiablement fermées, nous voulions également vous inviter à bouger chez vous par la diffusion de vidéo maison, où Brigitte, Céline et Françoise vous présentaient des exercices et vous encourageaient à conserver une activité physique, malgré les restrictions, pour éviter de vous ankyloser dans cette longue période d'inactivité, qui pouvaient mettre à mal la santé des corps et des esprits. Plus de 80 clips auront été produits par nos trois monitrices durant cette période difficile.

Selon les statistiques communiquées par Facebook, en trois années d'existence, pour entretenir le contact, la communication, la diffusion d'informations entre nous, et pour tenter aussi d'attirer votre attention, nous avons réalisé 1668 publications, en moyenne 1,5 par jour, quasiment toutes de fabrication maison. Nous avons réussi à tenir notre objectif initial d'en réaliser au moins une par jour. Toutes ces publications ont suscité 5520 commentaires, en moyenne 5 par jour, et 24372 réactions, en moyenne 22 par jour. Alors le mardi 13 février 2024, cela faisait exactement trois ans que notre Groupe, qui compte actuellement 171 membres, avec seulement une petite centaine d'actifs, existe et essaie de répondre à vos besoins.

Comme on n'est jamais si bien servi que par soi-même, nous souhaitons donc un Joyeux troisième anniversaire à notre petit Groupe Privé Facebook, puisse-t-il encore susciter un peu d'intérêt à ses membres.

7 FRITURE DE PRINTEMPS

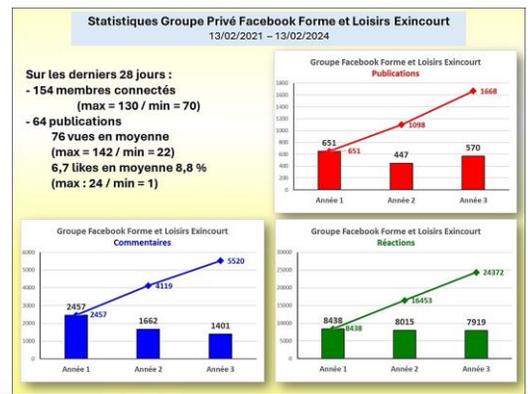
COMITÉ DES FÊTES

SALLE AUGÉ D'EXINCOURT

Tarifs
36 € pour les adultes
13 € pour les enfants (2 à 12 ans) - Nageurs - Nageuses

Animation Dansante : DJ Orchestre "Clim d'été"

Dimanche 3 mars
De 11h30 à 18h00
Réservation obligatoire avant le mardi 27 février ou
06.98.70.37.28



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