

# FORME ET LOISIRS EXINCOURT

## SAISON 2024 - 2025

### NEWSLETTER 2024 - 25 - 14

# Egalité, Tolérance, Accueil, Respect, Estime

« L'HUMANITÉ DEVRA METTRE UN TERME À LA GUERRE, OU LA GUERRE METTRA UN TERME À L'HUMANITÉ. » J. F. KENNEDY

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

Bienvenue dans notre 14<sup>ème</sup> newsletter de la saison 2024 - 2025, nous sommes le vendredi 21 février 2025.

### Voici les vacances d'hiver !

Aujourd'hui, au terme de cette 20<sup>ème</sup> semaine de Gym de la saison 2024 - 2025, s'achève la 3<sup>ème</sup> phase de notre programme de cours. Nous allons commencer, pour la zone A, les vacances d'hiver qui, selon le calendrier de l'éducation nationale débutent le samedi 22 février, pour s'achever le lundi 10 mars 2025, jour de reprise de l'école. Pour Forme et Loisirs Exincourt, il n'y aura donc pas de Gym durant ces 2 semaines et la reprise se fera, comme pour les scolaires, le lundi 10 mars au soir avec le cours de Youssef. Pour celles et ceux qui peuvent profiter de ces congés, ou qui peuvent prendre de la hauteur 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 au besoin, sans oublier qu'il faut bouger quand même, tout en gardant à l'esprit la nécessité d'être à l'écoute de son corps, notamment avec l'âge avançant, les excès pouvant être préjudiciables à long terme. Bonnes Vacances à toutes et à tous !



### Joyeux Anniversaire à notre Groupe Facebook

Le samedi 13 février 2021, dans la grisaille d'une météo très capricieuse et la lassitude d'une atmosphère anxiogène avec les interminables périodes de confinement et de restrictions de circulation liées au Covid 19, nous avons souhaité resserrer les liens émotionnels entre les membres et les sympathisants de Forme et Loisirs, cantonnés à regarder le temps passé derrière leurs fenêtres. Nous voulions briser les risques d'isolement des personnes esseulées à domicile, et proposer à la communauté d'échanger en temps réel, de s'exprimer et de se soutenir. Nous voulions aussi informer et faire de notre communication un outil de compagnie, qui encourage la pratique d'activités physiques, malgré les restrictions de mouvements, pour ne pas s'ankyloser dans cette longue période d'inactivité qui mettait à mal la santé des corps et des esprits. Et c'est cet après-midi là, que nous avons décidé de créer le Groupe Privé Facebook "Forme et Loisirs Exincourt". Ce mois-ci, notre Groupe a donc fêté ses 4 années d'existences. Depuis sa création, si on en croit les statistiques Facebook, nous avons réalisé 2610 publications, qui ont suscité 7908 commentaires et 35844 réactions. Alors joyeux anniversaire et merci à celles et ceux qui continuent à nous soutenir.



### Friture de Printemps, inscriptions closes

Au nom de Forme et Loisirs, nous avons stoppé les inscriptions groupées pour la 8<sup>ème</sup> friture de printemps, organisée par le Comité des Fêtes d'Exincourt, le dimanche midi 2 mars 2025 dans la grande salle Augé du complexe sportif de la ville.

A noter que, pour ce dimanche festif, nous explosons les compteurs avec 62 personnes inscrites, pour 52 l'année dernière et 46 l'année précédente ! Il semble que cette sympathique manifestation, qui nous prépare à l'arrivée des beaux jours, ait non seulement fidélisé ses participants historiques, mais aussi rencontré un indiscutable succès d'estime qui a incité de nouveaux convives à venir nous y retrouver.

Avec la participation forfaitaire de Forme et Loisirs à hauteur de 8 € aux montants des inscriptions des adhérents du club, ce dimanche récréatif s'inscrit dans la droite ligne de nos animations loisirs subventionnées par l'association. Sans nul doute, qu'un agréable moment à passer entre amis nous attend.

**FORME ET LOISIRS EXINCOURT**  
www.forme-et-loisirs-exincourt.com

**FICHE D'INSCRIPTION** Comité des Fêtes d'Exincourt

**8<sup>ème</sup> Friture de Printemps : dimanche 2 mars 2025 midi**  
Salle Augé - Complexe sportif d'Exincourt

FORME ET LOISIRS EXINCOURT s'associe une nouvelle fois au Comité des Fêtes d'Exincourt pour ce traditionnel rendez-vous gustatif et festif.  
Le menu comprend : Apéro, friture de carpe, frites, salade et dessert.  
Une assistante Franck Comtoise est proposée pour ceux qui n'ont pas la friture.  
Les boissons sont en supplément.  
L'animation musicale et dansante est assurée par le DJ : Dance 90.  
Tarif du repas : 28 € pour les adultes

Pour les adhérents de Forme et Loisirs Exincourt, le tarif du repas est de 20 €

Règlement à l'inscription avant le jeudi 13 février 2025

(à cause des vacances scolaires qui suivent)

Compte-tenu de la prise en charge partielle du montant du repas par l'association, le club réglera le montant total de la prestation directement au Comité des Fêtes. C'est pourquoi, vos règlements (espèce ou chèque) doivent être apportés à un membre du Bureau avec la feuille d'inscription ci-dessous. Respectez SVP le délai.

A noter : Pas de prise en compte d'inscription sans cette fiche dûment remplie et pas de remboursement en cas d'annulation après règlement de prestation au Comité des Fêtes et réservation au traiteur.

Remplir la partie de document ci-dessous et la remettre à un membre du bureau accompagnant du règlement.

Fiche d'inscription FRIURE DE PRINTEMPS du dimanche 2 mars 2025 midi

NOM adhérent : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

ADULTE(S) ADHERENT(S)	Nombre	Montant en €
Nom(s) : _____	Frites : _____	
Repas à 20 €	Assiettes : _____	
ADULTE(S) NON ADHERENT(S)	Frites : _____	
Repas à 28 €	Assiettes : _____	
MONTANT TOTAL A REGLER		

FORME ET LOISIRS EXINCOURT - Rue des Nations 25400 Exincourt / formex@exincourt.com / 03 81 34 40 79

# FORME ET LOISIRS EXINCOURT

## SAISON 2024 - 2025



ICI ON AIME  
LA MUSIQUE



La nouvelle équipe d'animation !



### NEWSLETTER 2024 - 25 - 14

# Egalité, Tolérance, Accueil, Respect, Estime

« L'HUMANITÉ DEVRA METTRE UN TERME À LA GUERRE, OU LA GUERRE METTRA UN TERME À L'HUMANITÉ. » J. F. KENNEDY

## Succès à la Soirée Pasta d'Exincourt du samedi 10 février 2025

Encore un grand merci à Rémy Glohr, le Président de la "Petite Reine", le club pédestre d'Exincourt, et à sa formidable équipe de bénévoles, qui nous ont accueillis samedi soir 15 février 2025 dans la salle Morel du complexe sportif de la ville, pour leur traditionnelle soirée Pasta aux couleurs italiennes.

Soirée conviviale, chaleureuse et festive, joyeuse et riieuse avec le plaisir partagé d'être ensemble.

Soirée chantante et dansante, avec le formidable DJ Dom-Music, à la bonne humeur communicative, notamment avec ses karaokés entraînants, qui a animé de mains de maître ce formidable moment de "lâcher prise".

Soirée très gustative avec de bons mets, bien arrosés, et un service impeccable.

Quoi de mieux pour passer une soirée "frisquette" de février, où il a fait "bon" être en très belle compagnie, jusque tard dans la nuit.

Toutes nos félicitations à nos amis du club pédestre pour cette magnifique soirée, et à tous les bénévoles du club pour cette prestation particulièrement réussie, avec ce repas copieux et savoureux qui a ravi tout le monde. C'était vraiment parfait. Merci infiniment pour cette invitation.



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](mailto:jcdupre4@orange.fr) ou [jcdupre5625@gmail.com](mailto:jcdupre5625@gmail.com)