



FORME ET LOISIRS EXINCOURT SAISON 2025 - 2026

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 2025 - 2026, nous sommes le dimanche 22 février 2026

Reprise des activités – Lundi 23 février 2026

Chères adhérentes, chers adhérents,

C'est avec un réel plaisir que nous vous annonçons la reprise de nos cours de gym le lundi 23 février 2026 à 20 heures, dans la salle Morel d'Exincourt.

La séance de reprise sera consacrée à un cours de CAF, animé par Françoise. Vous trouverez ci-dessous le programme complet des cours de la semaine, afin de vous permettre d'organiser votre retour dans les meilleures conditions.

Après cette pause hivernale, nous aurons à cœur de vous retrouver nombreux, animés par l'envie de bouger, de progresser et de partager ces moments qui font la richesse de notre association.

Situation de Youssef

Youssef nous a informés que son chirurgien ne lui a pas encore autorisé la reprise de son activité. Son tendon nécessite un temps de consolidation supplémentaire et sa situation sera réévaluée à l'approche des vacances de Pâques. Nous lui adressons nos pensées les plus bienveillantes et nos vœux sincères de prompt et complet rétablissement. Nous espérons pouvoir le retrouver dès que sa santé le permettra.

Continuité et engagement

Nous tenons à exprimer toute notre reconnaissance à Françoise, qui reprendra dès lundi les cours initialement assurés par Youssef et poursuivra son remplacement avec énergie, disponibilité et professionnalisme. Son engagement fidèle et généreux illustre pleinement l'esprit de solidarité et de dynamisme qui caractérise Forme et Loisirs Exincourt. Nous vous attendons avec enthousiasme pour cette reprise placée sous le signe du mouvement, du partage et de la vitalité. À très bientôt dans la salle !





Programme de la semaine Gym Fitness

Reprise après les vacances d'hiver 2026
19^{ème} semaine de cours de la saison 2025 - 2026

Lundi	23/02/26	20H00 Salle Morel	Cuisses Abdos-Fessiers
	Françoise		
Mardi	24/02/26	09H00 Salle Morel	Gym Douce Corrective
	Françoise		
Mercredi	25/02/26	20H00 Salle Morel	Pilates
	Paula		
Jeudi	26/02/26	09H00 Salle Morel	AFC - Stretch - Relaxation
	Françoise		
Jeudi	26/02/26	20H30 Salle Morel	Cardio Renforcement musculaire
	Françoise		



🌐 <https://forme-et-loisirs.e-monsite.com>

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. jcdupre5625@gmail.com