



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 18^{ème} newsletter de la saison 2024 - 2025, nous sommes le jeudi 15 mai 2025.

Les vacances d'été devant nous et déjà la rentrée de septembre dans les têtes !

La 27^{ème} semaine de Gym de la saison 2024 - 2025 s'achève. Nous entrons dans la dernière ligne droite qui va nous conduire aux vacances d'été 2025. Pour répondre aux demandes exprimées par plusieurs adhérents qui souhaitent se réinscrire pour la saison prochaine, afin que leurs places soient réservées, nous avons anticipé le processus de réinscription réservé aux adhérents de la saison en cours. Ces demandes prises en compte immédiatement sont prioritaires. Pour les personnes qui ne sont pas inscrits au club et qui se renseignent déjà sur le processus d'inscriptions de la saison à venir, nous répondons que nous lancerons courant du mois d'août un processus spécifique pour les inscriptions nouvelles.

Selon nos capacités d'accueil, notre chiffre objectif en nombre d'adhérents reste établi à 120, tout en sachant que, lorsque l'on atteint ce nombre et que l'on stoppe les inscriptions, comme il y a toujours des essais en cours, que nous avons accepté, nous devons valider ces derniers dossiers. Mais nous nous fixons un seuil à ne pas dépasser de 130. Cette saison, nous avons même glissé jusqu'à 133, mais cela devient compliqué pour certains cours avec une salle Morel à saturation. Il faut remarquer que, chose exceptionnelle, les inscriptions pour la saison sportive 2024 - 2025 sont été closes dès la première semaine de gym. Du jamais vu, pour nous. Mais il faut rester conscient que les saisons se suivent et ne se ressemblent pas, et que nous sommes habitués à constater un important « turn-over » d'une saison à l'autre, en moyenne aux alentours de 25 %. Alors difficile de savoir ce que demain sera fait.

Pour essayer de satisfaire un maximum de personnes qui souhaitent s'inscrire pour la saison prochaine, revenons sur le processus mis en place par le club pour la saison 2025 - 2026.

Tout d'abord, la reprise de la nouvelle saison sportive de Forme et Loisirs Exincourt est fixée au lundi 8 septembre 2025 avec le cours de Youssef. La saison se terminera le jeudi 18 juin 2026.

Le programme des cours proposés reste identique à celui de la saison actuelle, avec la même équipe de moniteurs : Paula, Youssef et Françoise.

Il en est de même pour les tarifications des différentes activités gymniques qui ne changent pas.

Les deux séances mensuelles d'une heure trente de Marche Nordique animées par Youssef, restent gratuites pour les adhérents Gym. Pour la saison 2025 - 2026, nous ouvrirons aux extérieurs la possibilité de s'inscrire spécifiquement à la Marche Nordique, pour une cotisation annuelle de 60 €. C'est Youssef qui gère les dates et les lieux des séances. Comme il l'a annoncé lors de l'Assemblée Générale, selon les effectifs, il pourrait être amené à créer des groupes de niveaux.

A partir de cette semaine, lors des cours, nous avons commencé la distribution des feuilles de réinscriptions simplifiées destinées aux adhérents de la saison actuelle (*voir dans cette Newsletter, page 2 - individuelle et page 3 - couple*). Ces formulaires sont également disponibles sur notre site internet, et font l'objet d'une publication dans notre Groupe Privé Facebook

A partir de mi-août 2025, les feuilles d'inscriptions ouvertes à tout le monde seront disponibles sur notre site internet et publiées également sur Facebook. Elles feront l'objet d'une diffusion dans une Newsletter spécifique dédiée à la rentrée de septembre 2025. A compter de cette date, les demandes dites de « réinscriptions simplifiées » ne seront plus prioritaires.

Une soirée d'inscriptions ouverte à tout le monde se tiendra dans la salle Morel du complexe sportif d'Exincourt le lundi 1 septembre 2025 de 20h à 21h.

Rappel : Pour qu'une réinscription soit valide, il faut que le formulaire soit accompagné du règlement associé, le chèque n'étant déposé en banque qu'au début du mois d'octobre 2025.

A partir de mi-août, l'enregistrement et la validation des inscriptions se feront au « fil de l'eau » dans l'ordre d'arrivée des demandes, jusqu'à atteindre notre capacité maximale d'accueil.

Concernant les certificats médicaux qui, je le rappelle sont valables 3 ans à la date, ou les attestations relatives à l'application du questionnaire de santé, nous traiterons le sujet courant septembre.

Nous restons à votre disposition pour répondre à vos éventuelles questions.

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



FORME ET LOISIRS EXINCOURT

SAISON 2025 - 2026

FICHE DE REINSCRIPTION SIMPLIFIEE INDIVIDUELLE

Exclusivement réservée aux adhérents de la saison écoulée 2024 / 2025.

Je, soussigné(e), (ne renseigner que le NOM et PRENOM si les autres informations n'ont pas changé depuis la saison passée)

NOM : _____ PRENOM : _____

ADRESSE : _____

VILLE : _____ CODE POSTAL : _____

DATE DE NAISSANCE : _____ ADRESSE MAIL : _____

TELEPHONE : _____ PORTABLE : _____

- selon le planning des cours ci-dessous (les salles peuvent changer en cours de saison selon injonction municipale) :

Activités	Horaires	Salles	Durées	Monitrices
C.A.F (Cuisses - Abdos-fessiers)	Lundi 20H00 à 21H00	Morel	1 h	Youssef
Gym douce corrective	Mardi 9H00 à 10H00	Morel	1 h	Françoise
Pilates	Mercredi 20H00 à 21H00	Morel	1 h	Paula
A.F.C - Stretching - Relaxation	Jeudi 9H00 à 10H00	Morel	1 h	Françoise
Cardio & Renforcement musculaire	Jeudi 20H30 à 21H30	Morel	1 h	Youssef

* Une monitrice et un moniteur vont remplacer Céline. Les dossiers sont en cours de finalisation.

- déclare souhaiter adhérer au(x) cours proposé(s) suivant mon choix coché ci-dessous :

INSCRIPTIONS INDIVIDUELLES	Coût adhésion à l'association	Tarifs selon programme de cours	Coût total de l'adhésion	Cocher "X" la case choisie
GYM du MATIN : MARDI 1 heure de cours hebdo	15 €	60 €	75 €	
GYM du MATIN : JEUDI 1 heure de cours hebdo	15 €	60 €	75 €	
TOUS LES COURS DE GYM matin et soir soit 5 heures de cours hebdo	15 €	95 €	110 €	

- en retournant aux responsables du club un dossier d'inscription constitué :

- du dit document dûment rempli et signé,
- d'un chèque de règlement d'un montant de : _____ €

au titre de la cotisation correspondante à la formule d'inscription choisie, libellé à l'ordre de "Forme et Loisirs Exincourt" (en un seul versement, les chèques sont encaissés début octobre),

- Nous vous aviserons sur la validité de votre certificat médical (3 ans) archivé au club.

En signant cette feuille d'inscription, je déclare aussi avoir pris connaissance du règlement intérieur de l'association (consultable en fin de document) et j'atteste m'engager à le respecter.

Fait à _____ le _____

Signature

Calendrier Saison 2025 - 2026

Reprise des cours le lundi 8 septembre 2025

Fin des cours le jeudi 18 juin 2026

Le dossier d'inscription peut être remis en "main propre" à un membre du bureau (noms consultables sur le Site Internet du Club) ou être adressé par courrier à : **Mme PALAZZINI Françoise 29bis, Rue des Buis 25700 VALENTIGNEY,**
ou par mail : jcdupre4@orange.fr



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



FORME ET LOISIRS EXINCOURT

SAISON 2025 - 2026

FICHE DE REINSCRIPTION SIMPLIFIEE

COUPLE

Exclusivement réservée aux adhérents de la saison écoulée 2024 / 2025.

Nous, soussigné(e)s, *(ne renseigner que le NOM et PRENOM si les autres informations n'ont pas changé depuis la saison passée)*

NOM 1 : _____ **PRENOM 1 :** _____

DATE DE NAISSANCE : _____ ADRESSE MAIL : _____

TELEPHONE PORTABLE : _____

NOM 2 : _____ **PRENOM 2 :** _____

DATE DE NAISSANCE : _____ ADRESSE MAIL : _____

TELEPHONE PORTABLE : _____

ADRESSE : _____ VILLE : _____

CODE POSTAL : _____ TELEPHONE FIXE : _____

- selon le planning des cours ci-dessous (les salles peuvent changer en cours de saison selon injonction municipale) :

Activités	Horaires	Salles	Durées	Monitrices
C.A.F (Cuisses - Abdos-fessiers)	Lundi 20H00 à 21H00	Morel	1 h	Youssef
Gym douce corrective	Mardi 9H00 à 10H00	Morel	1 h	Françoise
Pilates	Mercredi 20H00 à 21H00	Morel	1 h	Paula
A.F.C - Stretching - Relaxation	Jeudi 9H00 à 10H00	Morel	1 h	Françoise
Cardio & Renforcement musculaire	Jeudi 20H30 à 21H30	Morel	1 h	Youssef

* Une monitrice et un moniteur vont remplacer Céline. Les dossiers sont en cours de finalisation.

- déclarons souhaiter adhérer au(x) cours proposé(s) suivant mon choix coché ci-dessous :

INSCRIPTIONS POUR UN COUPLE ou personnes du même foyer fiscal	Adhésion associatio n	Programme de cours	TOTAL ADHESIO N	Cocher "X" la case choisie
Adhérent 1 GYM du MATIN (MARDI ou JEUDI)	15 €	100 €	130 €	
Adhérent 2 GYM du MATIN (MARDI ou JEUDI)	15 €			
Adhérent 1 GYM du MATIN (MARDI ou JEUDI)	15 €	130 €	160 €	
Adhérent 2 à TOUS LES GYM	15 €			
Adhérent 1 à TOUS LES GYM	15 €	160 €	190 €	
Adhérent 2 à TOUS LES GYM	15 €			

ACTIVITES CHOISIES : Nom adhérent 1 : _____ Nom adhérent 2 : _____

- en retournant aux responsables du club un dossier d'inscription constitué :

- du dit document dûment rempli et signé,
- d'un chèque de règlement d'un montant de : _____ €

au titre de la cotisation correspondante à la formule d'inscription choisie, libellé à l'ordre de "Forme et Loisirs Exincourt" (en un seul versement, les chèques sont encaissés début octobre),

- Nous vous aviserons sur la validité de votre certificat médical (3 ans) archivé au club.

En signant cette feuille d'inscription, je déclare aussi avoir pris connaissance du règlement intérieur de l'association (consultable en fin de document) et j'atteste m'engager à le respecter.

Fait à _____ le _____

Signature

Calendrier Saison 2025 - 2026

Reprise des cours le lundi 8 septembre 2025

Fin des cours le jeudi 18 juin 2026

Le dossier d'inscription peut être remis en "main propre" à un membre du bureau (noms consultables sur le Site Internet du Club) ou être adressé par courrier à : **Mme PALAZZINI Françoise 29bis, Rue des Buis 25700 VALENTIGNEY,**
ou par mail : jcdupre4@orange.fr