

# 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 - 18

**Bonjour à toutes et à tous, adhérent(e)s et partenaires de Forme et Loisirs Exincourt.  
Bienvenue dans notre Newsletter, nous sommes le vendredi 21 avril 2023.**

## Lundi prochain, c'est la reprise !

Comme le temps passe vite ! Eh oui aujourd'hui, c'est avec une météo incertaine que vont se terminer les vacances de Printemps 2023.

Et comme annoncé, les cours de Gym vont reprendre dès lundi soir 24 avril dans la salle Morel du stade d'Exincourt, avec la séance de C.A.F de Françoise, pour engager notre 25<sup>ème</sup> semaine de Gym de la saison sportive 2022 - 2023.

Devant nous, nous pouvons constater que nous avons un programme bien chargé. Il y a du pain sur la planche !

Tout d'abord, n'oublions pas dimanche prochain 23 avril festif et récréatif, avec notre participation à la Friture de Printemps du Comité des Fêtes d'Exincourt, et un peu de travail pour la mise en place de la salle Augé samedi matin 22 avril.

Bien entendu, nous n'oublierons pas également les 5 séances de Gym de la semaine, dont vous trouverez le programme traditionnel de cours de Céline et Françoise (ci-contre).

Et pour finir, pour nous le point d'orgue de la semaine, c'est notre Assemblée Générale Ordinaire, qui se déroulera le vendredi 28 avril à partir de 19h30 dans la salle 2 de la mairie d'Exincourt.

Donc c'est une semaine de reprise chargée qui nous attend, sachant les travaux préparatoires de l'AG sont encore à finaliser. En attendant, un bon week-end et une bonne reprise !

## Friture de Printemps du 23 avril 2023

Nous serons très nombreux(es) à nous retrouver dimanche prochain 23 avril 2023 à midi dans la grande salle Augé du stade d'Exincourt, pour participer à cette nouvelle friture de Printemps organisée par le Comité des Fêtes de la ville. Notre club occupera 2 longues tables, puisqu'au final, nous avons enregistré 48 inscriptions, un record de participation pour nous.

Mais avant de s'attabler, il faut que les tables et les chaises soient mises en place. L'opération se déroulera samedi matin à partir de 9h00. Françoise et moi-même, nous prêterons main forte au Comité des Fêtes pour l'installation, sachant qu'il se trouve confronté à des défections de dernières minutes.

Le Comité nous a souvent tendu la main lors de manifestations, alors nous avons convenu que, dimanche, nous leur rendrons la pareille en les aidant pour le service de nos tables.

Alors les ami(e)s, si samedi entre 9h00 et 11h00, vous avez un peu de temps libre, nous apprécierons un petit renfort de bras pour cette mise en place. Merci par avance pour votre soutien.

## Assemblée Générale 2023

Nous abordons les derniers préparatifs de l'AG. **Notre préoccupation reste l'atteinte du Quorum de validé de la réunion.** Il faudra atteindre le chiffre de 57 adhérents présents ou représentés en début de réunion. Si vous ne pouvez pas participer à la réunion, pensez à déléguer votre "Pouvoir" à un tiers.

A ce jour, nous n'avons reçu que 6 délégation de « Pouvoir », ce qui sous-entend que 51 adhérent(e)s minimum seraient physiquement présent(e)s à l'AG. Un autre record (pourquoi pas !).

**Pour les personnes qui ne retrouveraient plus le formulaire à remplir pour donner sa délégation, en voici une copie.**

## Forme et Loisirs Exincourt

vous présente le programme de cours de la 25<sup>ème</sup> semaine de la saison 2022 - 2023

## Semaine chargée

Dimanche 23/04/23 midi Salle Augé

Friture de Printemps

Lundi 24/04/23 - 20H00 Salle Morel  
Françoise Cuisses Abdos-Fessiers

Mardi 25/04/23 - 9H00 Salle Morel  
Françoise Gym Douce Corrective

Mercredi 26/04/23 - 20H15 S. Morel  
Céline Stretching Dynamique

Jeudi 27/04/23 - 9H00 Salle Morel  
Françoise AFC - Stretching

Jeudi 27/04/23 - 20H30 Salle Morel  
Céline Cardio - Renfo

Vendredi 28/04/23 - 19h30

Salle 2 Mairie Exincourt

Assemblée Générale Ordinaire

**Forme et Loisirs Exincourt  
a besoin d'un petit coup  
de main de votre part !**

**Samedi 22 avril 2023 de 9h à 11h,  
installation de la salle Augé  
avec le Comité des Fêtes pour ...**

**La Friture de Carpe du Printemps  
le dimanche midi 23 avril 2023  
dans la grande salle Augé**



Je soussigné(e) M \_\_\_\_\_

adhérent(e) à Forme et Loisirs Exincourt pour la saison 2022 - 2023, donne POUVOIR à :

M \_\_\_\_\_

pour prendre en mon nom toute décision et participer aux élections inscrites à l'ordre du jour.

Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_

Signature

*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*