



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

Bienvenue dans notre 19^{ème} newsletter de la saison 2025 - 2026, nous sommes le vendredi 1^{er} mai 2026

Cap sur la saison 2026 - 2027 : les réinscriptions sont parties

La saison 2025 - 2026 arrive progressivement à son terme. Après 26 semaines d'activité, l'association se projette dès à présent vers la prochaine saison.

Réinscriptions prioritaires

Afin de répondre à la forte demande des adhérents, une phase de réinscription prioritaire est mise en place. **Ce dispositif est réservé : aux adhérents de la saison en cours ayant participé ou s'étant fait représenter lors de la dernière assemblée générale.** Ces demandes seront traitées en priorité jusqu'au 30 juin 2026.

Capacité d'accueil

La capacité d'accueil est toujours fixée à 120 adhérents, avec un seuil maximal de 130. Pour la saison 2025 -2026, l'effectif a atteint 136 inscrits, entraînant des difficultés d'organisation, notamment en raison de la saturation de la salle Morel. Pour mémoire, les inscriptions ont été closes dès la rentrée de septembre 2025, ce qui constitue une situation exceptionnelle pour nous.

Ouverture des inscriptions

À compter du **1er juillet 2026, les inscriptions seront ouvertes à tous.** Elles seront enregistrées dans l'ordre d'arrivée des dossiers complets, jusqu'à atteindre la capacité d'accueil maximale. Il n'y aura pas de soirée d'inscription à la rentrée.

Organisation de la saison

Reprise des cours : lundi 7 septembre 2026. Fin de saison : jeudi 17 juin 2027. Encadrement : Paula, Youssef, Françoise. Programme et tarifs : inchangés. Marche nordique : Les séances de marche nordique, deux par mois organisées par Youssef, restent gratuites pour les adhérents de la Gym. Elles sont ouvertes aux extérieurs au tarif annuel de 60 €.

Modalités d'inscription

Les formulaires de réinscription simplifiés (individuel et couple) sont en ce moment même distribués lors des cours par Françoise et publiés en page 2 et 3 de cette lettre. **À compter du 1er juillet, les formulaires d'adhésion ouvertes à toutes et à tous seront mis à disposition sur le site internet.**

Conditions de validation

Les expériences de la saison passée a conduit l'association à renforcer certaines règles. Il n'y aura pas de réservation. Une inscription est considérée comme valide uniquement si elle est accompagnée de son règlement. Aucun dossier ne sera enregistré sans paiement et aucune inscription ne sera prise par téléphone, ni par mail. Les chèques seront encaissés début octobre 2026.

Certificat médical

Les certificats médicaux sont valables trois ans. Le suivi est assuré par l'association. Les adhérents seront informés individuellement en cas de nécessité de renouvellement. Les attestations liées au questionnaire de santé seront traitées à la rentrée.

Information

L'association reste à la disposition des adhérents pour toute information complémentaire.



FORME ET LOISIRS EXINCOURT

SAISON 2025 - 2026



SAISON 2026 - 2027

FICHE DE REINSCRIPTION SIMPLIFIEE INDIVIDUELLE

Avez-vous participé(e) ou avez-vous été représenté(e) à l'Assemblée Générale 2026 ?

Veillez SVP cocher la case correspondante : OUI NON

Exclusivement réservée aux adhérents de la saison écoulée 2025 / 2026.

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	Moniteurs
C.A.F (Cuisses - Abdos - Fessiers)	Lundi 20H00 à 21H00	Morel	1 h	Youssef
Gym douce correctrice	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
Marche Nordique	2 séances par mois		1,5 h	Youssef

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

INSCRIPTIONS INDIVUELLES	Coût adhésion à l'association	Tarifs selon programme	Coût total de l'adhésion	Cocher "X" la case choisie
GYM du MATIN : MARDI 1 heure de cours hebdo	15 €	60 €	75 €	<input type="checkbox"/>
GYM du MATIN : JEUDI 1 heure de cours hebdo	15 €	60 €	75 €	<input type="checkbox"/>
TOUS LES COURS DE GYM (5 heures hebdo) + marche nordique	15 €	95 €	110 €	<input type="checkbox"/>
MARCHE NORDIQUE (2 séances d'1 h 30 par mois)	15 €	45 €	60 €	<input type="checkbox"/>

- *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 sur le site internet de l'association et j'atteste m'engager à le respecter.

Fait à _____ **le** _____

Signature

Saison 2026 - 2027

Reprise des cours le lundi 7 septembre 2026

Fin des cours le jeudi 17 juin 2027

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



FORME ET LOISIRS EXINCOURT

SAISON 2025 - 2026



SAISON 2026 - 2027

FICHE DE REINSCRIPTION SIMPLIFIEE

COUPLE

Avez-vous participé(e) ou avez-vous été représenté(e) à l'Assemblée Générale 2026 ?

Veillez SVP cocher la case correspondante : OUI NON

Exclusivement réservée aux adhérents de la saison écoulée 2025 / 2026.

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	Moniteurs
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
Marche Nordique	2 séances par mois		1,5 h	Youssef

- 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 association	Programme de cours	TOTAL ADHESION	Cocher "X" la case choisie
Adhérent 1 : 1 h GYM MATIN (MARDI ou JEUDI)	15 €			
Adhérent 2 : 1 h GYM MATIN (MARDI ou JEUDI)	15 €	100 €	130 €	
Adhérent 1 : 1 h GYM MATIN (MARDI ou JEUDI)	15 €			
Adhérent 2 : TOUS GYM + MARCHÉ NORDIQUE	15 €	130 €	160 €	
Adhérent 1 : TOUS GYM + MARCHÉ NORDIQUE	15 €			
Adhérent 2 : TOUS GYM + MARCHÉ NORDIQUE	15 €	160 €	190 €	
Adhérent 1 : 1 h GYM MATIN (MARDI ou JEUDI)	15 €			
Adhérent 2 : MARCHÉ NORDIQUE	15 €	90 €	120 €	
Adhérent 1 : TOUS GYM + MARCHÉ NORDIQUE	15 €			
Adhérent 2 : MARCHÉ NORDIQUE	15 €	90 €	170 €	
Adhérent 1 : TOUS GYM + MARCHÉ NORDIQUE	15 €			
Adhérent 2 : TOUS GYM + MARCHÉ NORDIQUE	15 €	220 €	280 €	
Adhérent 3 : TOUS GYM + MARCHÉ NORDIQUE	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 sur le site internet de l'association et j'atteste m'engager à le respecter.

Fait à _____ le _____

Signature

Saison 2026 - 2027

Reprise des cours le lundi 7 septembre 2026

Fin des cours le jeudi 17 juin 2027

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