



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

N°20 - 2023 2024



Bonjour à toutes et à tous, adhérentes, adhérents, amis et partenaires de Forme et Loisirs Exincourt.
Bienvenue dans notre 20^{ème} newsletter de la saison 2023 - 2024, nous sommes le vendredi 7 juin 2024.

Dernière ligne droite avant les vacances d'été et déjà la rentrée de septembre à l'horizon !

La 30^{ème} semaine de Gym de la saison 2023 – 2024 vient de s'achever et nous sommes entrés de pleins pieds dans la dernière ligne droite qui va nous conduire aux vacances d'été 2024. Sans attendre, plusieurs personnes nous ont déjà contacté pour exprimer leur souhait de s'inscrire pour la rentrée prochaine de septembre 2024. Nous recevons des demandes de renseignement, voire des demandes d'adhésions affirmées et immédiates par mails de personnes qui souhaiteraient intégrer le club dès cette rentrée. Il est important de rappeler que, compte-tenu des capacités d'accueil, nous limitons nos inscriptions à environ 120 adhésions, et pour la saison qui s'achève, nous avons dû refuser une quinzaine de demandes.

Mais il faut rester conscient que les saisons se suivent mais ne se ressemblent pas, et que nous sommes habitués à constater un important « turn-over » d'une saison à l'autre. Alors qui vivra, verra ?

Néanmoins, afin de satisfaire un maximum de personnes pour la saison prochaine, revenons sur le processus d'inscription au club pour la saison 2024 – 2025.

Tout d'abord, la reprise de la Gym de la nouvelle saison est fixée au lundi 9 septembre 2024. Le programme des cours proposés reste identique à celui de la saison en cours, avec la même équipe de moniteurs : Paula, Youssef, Françoise. Il en est de même pour la tarification.

Mais 2024 étant l'année des 30 ans du club, nous proposons d'ajouter au programme pédagogique et sans majoration tarifaire, des séances de 1 h 30 de « Marche Nordique » animées par Youssef, ouvertes à tous les adhérents. Au départ et sur le premier trimestre, pour tester l'intérêt rencontré auprès de vous d'avoir mis en place cette nouvelle activité, nous envisageons de commencer sur le rythme d'une séance par mois, Youssef ayant à charge de trouver le créneau adéquat, selon ses disponibilités et qui conviendrait au plus grand nombre. Nous envisageons de faire une séance test en juin et juillet. Youssef nous en reparlera.

Cette semaine, nous avons commencé la distribution de feuilles de réinscriptions simplifiées (voir page 2 et 3 de la Newsletter) destinées aux adhérents de la saison en cours ayant participé ou s'étant fait représenter à notre dernière Assemblée Générale. Ces formulaires sont disponibles sur notre site internet et ils ont fait l'objet d'une publication dans notre Groupe Privé Facebook. Ce processus de réinscription prioritaire est en place jusqu'à la soirée d'inscriptions ouverte à tout le monde, qui se déroulera dans la salle Morel du complexe sportif d'Exincourt le lundi 2 septembre 2024 de 20h à 21h.

A noter qu'à partir de la seconde quinzaine du mois d'août, les feuilles d'inscriptions ouvertes à tout le monde seront disponibles sur notre site internet et publiées également dans notre Groupe Privé Facebook. Elles feront l'objet d'une diffusion dans une Newsletter spécifique dédiée à la rentrée de septembre 2024. Les demandes d'inscriptions que nous pourrions recevoir en amont du 2 septembre 2024 seront classées prioritaires par rapport à celles enregistrées lors de la soirée d'inscription.

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 2024.

A partir de la soirée d'inscription du 2 septembre 2024, 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. Il n'y aura plus de priorité aux demandes de réinscriptions.

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.

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

N°20 - 2023 2024



FORME ET LOISIRS EXINCOURT SAISON 2024 - 2025 FICHE DE REINSCRIPTION SIMPLIFIEE INDIVIDUELLE

Exclusivement réservée aux adhérents de la saison écoulée 2023 / 2024, ayant participé à l'Assemblée Générale 2024 ou s'étant fait représenter.

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 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

* 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 €	<input type="checkbox"/>
GYM du MATIN : JEUDI 1 heure de cours hebdo	15 €	60 €	75 €	<input type="checkbox"/>
TOUS LES COURS DE GYM matin et soir soit 5 heures de cours hebdo	15 €	95 €	110 €	<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 en fin de document) et j'atteste m'engager à le respecter.

Fait à _____ le _____

Signature

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

BIENVENUE DANS LA NEWSLETTER DE FORME ET LOISIRS EXINCOURT

La nouvelle équipe d'animation



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

N°20 - 2023 2024



FORME ET LOISIRS EXINCOURT SAISON 2024 - 2025 FICHE DE REINSCRIPTION SIMPLIFIEE COUPLE

Exclusivement réservée aux adhérents de la saison écoulée 2023 / 2024, ayant participé à l'Assemblée Générale 2024 ou s'étant fait représenter.

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 €			
Adhérent 2 GYM du MATIN (MARDI ou JEUDI)	15 €	100 €	130 €	
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

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 VALENTIGNY,**
ou par mail : jcdupre4@orange.fr

Le samedi 6 avril 2024 au soir, Forme et Loisirs Exincourt fête ses 30 ans !

Forme et Loisirs Exincourt avait choisi de célébrer son trentième anniversaire le samedi soir 6 avril 2024 à l'issue de l'Assemblée Générale du club, qui s'était déroulée dans la salle 2 de la mairie de la ville. En clôture de l'AG, une petite vidéo revenant sur l'histoire de l'association était projetée en préliminaire aux festivités à suivre dans la salle des fêtes René Morel du complexe sportif d'Exincourt. Pour voir la vidéo cliquez [ICI](#).



Au sortir du pot de l'amitié qui a terminé l'Assemblée Générale, il était 19h00 lorsque les adhérents et les invités inscrits à la soirée d'anniversaire des 30 ans du club, convergeaient vers la salle Morel, où les accueillait les bénévoles de l'associations qui s'étaient afférés depuis le matin à la préparation de la soirée. En effet ce n'est qu'à 10h00, que nous avons pu prendre possession de la salle. Mais comme nous étions nombreuses et nombreux à participer à la mise en place des tables, des chaises, de la déco et de la préparation cuisine, tout ce travail était rondement mené. En fin de matinée tout était prêt et nous pouvions nous consacrer à l'Assemblée Générale qui était à organiser à la mairie. Sur le lieu, une permanence était assurée durant l'après-midi et c'est à 16h00 que notre disc-jockey "DJ Phil Animation" s'installait avec l'aide de son compère Philippe. Nous serons plus de quatre-vingt-dix à nous installer dans les quatre rangées de table qui avaient été dressées pour accueillir dans un joli cadre et un environnement sympathique et festif, les personnes qui avaient accepté de se joindre à nous pour célébrer cette date anniversaire importante pour le club.





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

N°20 - 2023 2024



Après le mot d'accueil de Françoise, remerciant tous les présents pour leur participation à cette soirée d'anniversaire et tous les bénévoles qui se sont investis pour que cela soit possible, l'apéritif accompagné de gâteaux salés était servi par les personnes désignées à la tâche, sachant que nous étions très nombreux à mettre "la main à la pâte". Adhérents, conjoints, invités et amis de la municipalité et des associations exincourtoises, tous unis par le même désir de faire la fête, nous avons trinqué ensemble à la santé du club et à la nôtre. Ensuite notre DJ organisait un tirage au sort à l'aide de ballons pour désigner les numéros de rangées de tables qui allaient se servir en premier au buffet froid, qui nous attendait le long du mur intérieur de la salle Morel. Magnifique, varié et copieux, concocté de mains de maître par la boucherie Bretey d'Exincourt, la présence du buffet avait aiguisé nos appétits et tout le monde avait hâte, tout en attendant son tour, de se servir pour se restaurer. En parallèle, d'autres bénévoles s'afféraient au service des boissons à tables, selon les préférences des invités. Le repas se mettait en place et chacune et chacun avaient de quoi remplir son assiette à satiété.



Sans attendre, la musique se mettait également en place. Les premiers danseurs prenaient possession de la piste de danse, et la soirée dansante pouvait commencer. Il y en avait pour tous les goûts. Très vite, l'envie de faire la fête se lisait sur les visages des convives. Le programme musical de "Phil" tint ses promesses. De nombreux danseurs occupèrent quasiment constamment la piste de danse. Paula, la monitrice de Pilates du club, lança une séance de salsa très suivie et une longue farandole s'étendit longuement dans la salle, permettant à celles et ceux qui ne s'étaient pas encore levés, de se joindre aux joyeux lurons de la fête. L'ambiance était parfaite et les jeux de lumière nous invitaient à "la fièvre du samedi soir".



L'arrivée du superbe et original gâteau des 30 ans du club, un chiffre 30 spécialement conçu par le pâtissier de la boulangerie Finck d'Audincourt, fit office d'entracte. La présence de ce délice pour les yeux et les papilles, mitraillée comme une star par les flashes des smartphones des participants, regroupa les présents autour du lieu d'allumage des bougies, alors que le DJ lançait la traditionnelle chanson « Joyeux Anniversaire », reprise ensuite par toute l'assemblée. Eh oui « Joyeux Anniversaire à Forme et Loisirs Exincourt », 30 ans c'est déjà une belle histoire. Le découpage pouvait commencer et une file de gourmands se créait en amont du gâteau, en attendant d'être servi par les bénévoles.



Alors que Dominique Dodin, Présidente du Comité des Fêtes d'Exincourt, offrait une magnifique corbeille de fruits à Françoise, la soirée dansante reprenait dans une salle Morel style ambiance nightclub, très enjouée et rythmée, jusqu'à environ 1 heure du matin, alors que les convives quittaient progressivement les lieux. Peu de temps après, le DJ pouvait débiter le démontage et le rangement de son imposant matériel, alors que les bénévoles de l'association s'affairaient à remettre en ordre la salle et la cuisine. L'efficacité était au rendez-vous et le plus gros du travail était fait lorsque nous avons quitté la salle vers un peu plus de 2 h du matin. Nous avons gardé les finitions pour le dimanche, en donnant rendez-vous à 10h dans la salle aux volontaires disponibles pour nous aider au rangement et au nettoyage.



Nous étions une bonne dizaine à nous retrouver le dimanche matin pour réaliser un rangement et un nettoyage irréprochables des locaux et matériels utilisés, avant de partager un casse-croûte convivial "à manger les restes". Tout le monde était satisfait de sa soirée et lorsque nous nous sommes quittés en début d'après-midi, il ne restait plus qu'à rendre les clés de la salle à la municipalité le lendemain matin.



Le lundi 8 avril 2024 à 10h30, le travail lié à l'organisation de la soirée des 30 ans du club s'achevait, avec la remise des clés à l'employée municipale en charge de la gestion de la salle des fêtes René Morel. Après une inspection minutieuse, unitaire et très professionnelle de la propreté des locaux, de l'état de la vaisselle et des moyens mis à notre disposition, nous avons acté que tout était parfait et que les bénévoles de Forme et Loisirs Exincourt avait effectué un travail remarquable et remarqué. Nous devons les remercier et les féliciter une nouvelle fois. A noter que nous n'avons eu qu'un seul verre cassé. Après avoir rendu les plats au traiteur et au pâtissier, on peut dire que ce sujet, qui nous a pris quand même pas mal de temps, est maintenant terminé. Pour notre plus grande satisfaction, tout s'est très bien déroulé. Encore merci pour votre participation.



A LA VÔTRE !



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