

# 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 - 20

Bonjour à toutes et à tous, adhérent(e)s et partenaires de Forme et Loisirs Exincourt.

Bienvenue dans notre Newsletter, nous sommes le vendredi 12 mai 2023.

## La saison prochaine serait-elle déjà dans nos têtes ?

Mardi 9 mai 2023, lors de son cours de Gym douce corrective, il est venu "aux oreilles" de Françoise une information qui l'a beaucoup étonnée : « **Françoise prendrait sa retraite de monitrice la saison prochaine ???** ». Ah bon ? Afin de faire taire ce genre de rumeur \*, dont l'origine reste inconnue, voici ce que Françoise m'a demandé de publier sur notre Groupe Facebook : « **Si je ne meure pas d'ici là, mais alors ce sera contre ma volonté, je continuerai à assurer mes cours des mardis et jeudis matin la saison prochaine. Faites le savoir SVP à celles et ceux qui n'ont pas Facebook** ».

\* « J'aime les rumeurs ; j'apprends tellement de choses sur moi que je ne savais pas mais, ce qui me fait le plus rire, ce sont les gens qui vont simplement les croire plutôt que de simplement me demander... » : citation amusante de Paris Hilton...

Actuellement, nous travaillons à la préparation de la saison 2023 - 2024 avec notamment le règlement du remplacement de Céline, sujet qui reste à formaliser. Et c'est en bonne voie. Nous pensons que vous savez toutes et tous que Céline quitte bientôt la région. Pensez à consulter notre site internet et restez connectés à notre Groupe Privé FB, nous vous tiendrons informer des News en temps réel.

Et ce même mardi matin, vous avez été très nombreuses et nombreux à demander à Françoise, comment faire pour se réinscrire pour la prochaine saison et réserver votre place, notamment par le fait que vous semblez assez nombreux à prévoir des absences, plus ou moins longues, pour les semaines à venir. Certain(e)s voudraient acter leurs inscriptions avant de partir en vacances.

Il est vrai qu'avec le niveaux de fréquentation aux séances pour cette saison, on constate effectivement que, nos capacités d'accueil ne sont pas illimités et qu'il faudra peut-être respecter un seuil à ne pas franchir. Par le passé, nous avons une « barre symbolique de surveillance » à 120 adhérents. Cette saison, nous sommes 113, tout se passe bien, mais nous nous rapprochons de ce seuil. Cela dépend surtout de la répartition des effectifs entre « Gym du soir » et « Gym du matin ». Mais seul l'avenir nous le dira. Nous savons que les années se suivent et ne se ressemblent pas. Alors nous aviserons en septembre, « wait and see ».

Ainsi, avant de mettre à disposition un formulaire d'inscriptions définitif, ouvert à tout le monde, nous avons réalisé une feuille de réinscription spécifique (*simplifiée, puisque nous disposons déjà de vos données personnelles*) dédiée aux adhérents de la saison en cours et qui veulent se réinscrire pour la saison 2023 - 2024.

La feuille sera diffusée par mail, disponible sur notre site internet et sur Facebook. Lors de ses cours, Françoise en proposera des tirages « papier » dès la semaine prochaine.

A noter que la tarification et le planning des cours ne changent pas.

Les changements concernent l'arrivée de deux nouveaux moniteurs pour remplacer Céline. Les dossiers sont en cours de finalisation. Nous vous les présenterons prochainement.

Forme et Loisirs Exincourt  
Pour faire taire  
la rumeur ???  
**NON**  
Françoise ne prend pas sa retraite de monitrice la saison prochaine !  
Elle assurera ses cours des mardis et jeudis matin !



## FORME ET LOISIRS EXINCOURT SAISON 2023 - 2024 FICHE DE REINSCRIPTION SIMPLIFIEE INDIVIDUELLE

- Exclusivement réservée aux adhérents de la saison écoulée 2022 / 2023 -

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	*
Gym douce corrective	Mardi 9H00 à 10H00	Morel	1 h	Françoise
Stretching dynamique	Mercredi 20H15 à 21H15	Morel	1 h	*
A.F.C - Stretching - Relaxation	Jeudi 9H00 à 10H00	Morel	1 h	Françoise
Cardio & Renforcement musculaire	Jeudi 20H30 à 21H30	Morel	1 h	*

\* 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 :

- o du dit document dûment rempli et signé,
  - o 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),
- Des évolutions sont attendues sur la nécessité du Certificat Médical en septembre 2023. Nous ferons le point à la rentrée.

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

Dossier de réinscription à Forme et Loisirs Exincourt pour la saison 2023 - 2024 - le 12/05/2023

Page 1 sur 1



### Friture de Printemps du Comité des Fêtes du dimanche 23 avril 2023 midi, salle Augé d'Exincourt

Nous avons été très nombreux à nous retrouver ce dimanche 23 avril 2023 à midi dans la grande salle Augé du stade d'Exincourt, pour participer à la friture de Printemps organisée par le Comité des Fêtes. Notre club s'est vu attribué 2 très longues tables pour accueillir les 48 adhérents et amis, inscrits au nom de l'association, venus participer à ce dimanche récréatif, avec la volonté de faire la fête et de se défouler. C'est notre nouveau record de participation à une telle manifestation.

Avant de s'attabler, il a fallu "mettre un peu la main à la pâte" en installant les tables, les chaises et la décoration, dès samedi 9h00, pour prêter main forte à nos amis du Comité des Fêtes, sachant que ce dernier se trouvait confronté à des défections de dernières minutes. Nous serons 9 bénévoles de Forme et Loisirs à nous mobiliser (*super et un grand merci pour votre aide*) pour donner "ce coup de main" précieux à Dominique, la Présidente du Comité, pour la mise en place de la salle, ce qui nous a permis de réaliser l'installation en moins de 2 heures. Dominique a été très touchée par notre geste et nous a beaucoup remercié pour cette aide particulièrement bienvenue.



Et donc, ce dimanche 27 avril 2023 à midi, nous avons accueilli les membres et les amis de notre association pour que chacune et chacun trouvent sa place en agréable compagnie. Nous étions également satisfaits de nous retrouver dans la grande salle Augé fraîchement rénovée, nous offrant un grand espace pour nous restaurer et pour danser, des conditions idéales pour les festivités. Il faut remarquer que dans cette période "post-covid", nos désirs ont été décuplés de nous retrouver pour passer un bon moment ensemble et s'amuser. L'interminable période anxiogène des restrictions sanitaires nous a prouvés que ces moments de liberté peuvent devenir rares et précieux.

Nous pouvons affirmer que cela a été un réel plaisir que de vivre ensemble cette belle journée récréative et gustative parfaitement bien organisée (*comme toujours*) par un super Comité des Fêtes, très heureux de nous recevoir dans ces parfaites conditions. Eh oui, nous avons eu la joie de retrouver, copains et amis de tous horizons, les potes du monde associatif exincourtois, les adhérents et les amis de Forme et Loisirs Exincourt, dans une ambiance particulièrement festive qui a fait un bien fou au moral ! Et effectivement, on s'est bien défoulé !





Pour un montant très raisonnable, le Comité des Fêtes nous a servi un apéritif avec « amuse-gueules », deux services de « friture de carpe, frites » et un dessert glacé, tout en nous donnant la possibilité de profiter de moments dansants (*propice à la digestion*).

De plus, nous pouvons signaler que, cette année, en plus d'avoir offert un tarif préférentiel à nos adhérents (20 € au lieu de 25 €), le club avait décidé d'offrir également les boissons à tous les participants inscrits au nom de l'association, afin de marquer le fait que Forme et Loisirs Exincourt est une association qui se porte bien aujourd'hui, et qu'elle a envie de faire profiter à ses adhérents de cette embellie.

Ainsi nous avons été très satisfaits de déguster l'excellente friture de notre ami traiteur Patrick Pertusot, et de nous remuer sans retenue sur la piste de danse avec la musique de l'incontournable et sympathique disque-jockey : "DJ K dance 90".



L'ambiance de ce dimanche récréatif a été ponctuée de nombreux « fous rires », de chants, de « coup de chaud » et de transpiration pour les danseurs du dimanche qui se sont « éclatés » sur le parquet luisant de la piste de danse. Les intermèdes dansants, qui ont entrecoupé le repas, ont bien favorisé la digestion, bien sûr à condition de faire l'effort de se lever et rejoindre la piste. Pour la musique, il y en avait pour tous les goûts et le DJ répondait même aux demandes personnalisées. **Nous savons que le bien-être mental exerce une influence positive sur la santé physique, alors pourquoi se priver de ces bons moments.** Ce dimanche a passé à une vitesse folle. Les 18h00 approchant, il a fallu songer au rangement. Nous nous sommes joints aux membres du Comité pour leur donner un dernier coup de main, car cette phase est toujours plus ingrate que celle de la mise en place. A 19h00, le mobilier de la salle était rangée et nous avons pu rentrer à la maison. Bravo à Dominique et aux membres du Comité des Fêtes d'Exincourt. Et merci pour cette belle journée. Une très belle réussite !



**Encore un grand merci aux adhérents et aux amis de Forme et Loisirs Exincourt qui se sont joints à nous pour participer à cette belle journée et « un super grand » bravo et merci aux bénévoles de l'association qui sont venus nous aider pour la mise en place !**

*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*