

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°21 - 2023 2024

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

Bienvenue dans notre 21^{ème} newsletter de la saison 2023 - 2024, nous sommes le vendredi 14 juin 2024.

Réinscriptions saison 2024 – 2025 , c'est bien parti.

A ce matin, nous avons déjà reçu 43 feuilles de demande de réinscriptions. En une semaine, ce n'est pas si mal. N'oubliez pas de joindre le chèque de règlement pour que la réinscription soit validée. Le message est passé auprès des personnes qui souhaitent s'inscrire pour la nouvelle saison que, dès publication des nouvelles fiches d'inscription fin août, elles pourront nous les renvoyer avant la soirée d'inscription, remplies et avec les données nécessaires, et leurs inscriptions deviendront prioritaires.

Marche nordique.

Comme nous l'avons annoncé, retenant une proposition de Youssef, nous mettons en place, dès la rentrée de la saison 2024 – 2025, des séances de marche nordique. Sans majoration de cotisations, les futurs adhérents se verront proposés, en plus des 5 heures de cours de Gym hebdomadaires, une séance d'une durée de 1h30 par mois, pilotée par Youssef, selon des dates et des horaires à définir, en tenant compte des disponibilités et en essayant de répondre aux souhaits du plus grand nombre. La fréquence pourra être augmentée si l'activité rencontre un succès de fréquentation. Pour tester l'intérêt de la mise en place de cette nouvelle pratique dans notre programme de cours, Youssef va animer 2 séances "découvertes", une en juin et une en juillet.

La première séance "découverte" de la marche nordique est planifiée le lundi 24 juin 2024 à 19h45 à Valentigney, rue de la Baume. Le rendez-vous est fixé sur le parking du cimetière.

Cf. les coordonnées Google - Map : <https://maps.app.goo.gl/wnnJJBkbWDtRLaLL6>

A noter que c'est presque le même horaire que pour le cours de CAF. Pour des raisons d'organisation, nous vous demandons de vous inscrire préalablement auprès de Youssef (ou Françoise). Si vous possédez des bâtons de marche, prenez-les, Youssef dispose de 10 paires de bâtons pour dépanner mais pas plus. En juillet, un nouvel horaire sera testé.

Lors de ces séances de découverte, Youssef s'attachera à vous présenter l'intérêt de pratiquer cette nouvelle activité, qui s'avèrent être un complément bénéfique au programme de remise en forme de nos séances de gymnastiques.

La marche nordique est une activité physique en plein essor qui offre de nombreux avantages pour la santé et le bien-être. Parmi les bienfaits, on trouve l'amélioration globale de la condition physique. C'est une activité très complète qui sollicite 90 % des muscles du corps, et en conséquence les renforce. La marche nordique améliore l'endurance, la coordination et l'équilibre chez le pratiquant. L'utilisation des bâtons réduit les contraintes sur les articulations ce qui rend cette activité accessible à un large public. La pratique est adaptable et toujours bénéfique indépendamment de l'âge ou du niveau de forme physique. Comme toute activité physique en plein air, la pratique de la marche nordique est un facteur réducteur de stress, agissant favorablement sur l'humeur et la santé mentale. L'apprentissage est simple et les équipements nécessaires peu coûteux. Elle peut être pratiquée à divers niveaux d'intensité, permettant ainsi de répondre aux besoins et aux capacités de chacun. C'est Youssef qui gèrera la montée en puissance de son programme de cours. Alors n'hésitez pas à venir tester cette première séance de marche nordique à Forme et Loisirs Exincourt.

Pot de fin d'année

Nous fêterons notre fin de saison le mercredi 26 juin 2024 à 19h, avec un apéritif dinatoire qui va nous réunir dans le couloir de la salle Morel (dehors s'il fait beau). Pour des raisons d'organisation, pensez également à vous inscrire auprès des membres du bureau. Ce ne sera pas « open bar » et les inscriptions seront nominatives. Nous sommes déjà une petite trentaine d'inscrits. Faites-le savoir.

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