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

Bienvenue dans notre 21ème newsletter de la saison 2024 – 2025, nous sommes le vendredi 1er août 2025.

La nouvelle saison sportive déjà en ligne de mire !

Alors que les vacances estivales avancent allègrement, avec hélas par endroit une météo plutôt capricieuse, nous espérons que cette période, en principe dédiée au repos, comble vos souhaits et vous apporte détente, bien-être, en vous permettant de vous ressourcer soit en famille, entre amis ou en solo. Puissiez-vous profiter pleinement de ces bons moments.

Pour nous, c'est un mois de juillet qui s'est achevé, assez compliqué et plutôt éprouvant. Merci encore pour vos gentils messages de soutien dans ces moments difficiles. Mais la vie continue.

Durant la pause estivale, nous préparons déjà la reprise de nos activités en septembre. En ce premier jour d'août 2025, je vous propose de refaire un point sur la préparation de la rentrée sportive, en scrutant le calendrier de la saison 2025 – 2026 que nous venons d'analyser pour formaliser la planification de nos activités gymniques (voir tableau ci-dessous). Notre site internet est à jour.

Notre calendrier d'activités sportives de la saison 2025 – 2026, élaboré à partir du calendrier scolaire correspondant à la zone A (académie de Besançon), comprend 33 semaines d'activités gymniques, qui débuteront le lundi 8 septembre 2025 et se termineront le jeudi 18 juin 2026. En tenant compte des jours fériés et des ponts, ce sont 165 heures de séances de Gym qui seront dispensées par Paula, Françoise et Youssef. Avec une cotisation de 110 €, qui permet d'assister à toutes les séances de la saison, pour un pratiquant très résistant et motivé, qui participerait à la totalité du programme de cours, cela reviendrait pour l'adhérent à un coût moyen horaire par cours de 0,66 € (sans compter les deux séances de marche nordique gratuites pour les adhérents du club). Notons qu'à partir de la saison 2025 - 2026, il sera également proposé aux personnes non inscrites à la gym de participer à deux séances de MARCHE NORDIQUE par mois, animées par Youssef, pour un montant de cotisation annuelle de 60 €.

Pour les certificats médicaux ou les attestations d'autoévaluation du questionnaire de santé, nous ferons un point à la reprise.

A la rentrée, nous ne ferons pas de soirée d'inscription, car à ce jour, nous avons déjà enregistré 122 inscriptions fermes. **Les personnes qui avaient réservé des places mais qui, en définitive, n'ont pas transmis de feuille d'inscription ne sont plus prioritaires.** La semaine gratuite d'essai ne sera proposée qu'aux personnes qui se seront inscrites auprès de la Présidente. **Les cours ne seront donc pas ouverts à tout le monde à la rentrée, car nous sommes déjà quasi-complet.** Les nouvelles cartes d'adhérents seront distribuées rapidement.

Dans l'attente de vous retrouver en pleine forme à la rentrée, nous vous souhaitons, à toutes et à tous, d'excellentes vacances.

Forme et Loisirs Exincourt - Calendrier saison 2025-2026 - Cours de Gym

2025

Septembre					Octobre					Novembre					Décembre				
	Notes	V	F	P	Y	Notes	V	F	P	Y	Notes	V	F	P	Y	Notes	V	F	P	Y
1	Lu S0	S36				1 Me S4	S40			1	1 Sa	Toussaint				1 Lu S11	S49			1
2	Ma					2 Je		1	1		2 Di					2 Ma		1		
3	Me					3 Ve					3 Lu S7	S45			1	3 Me			1	
4	Je					4 Sa					4 Ma		1			4 Je		1	1	
5	Ve					5 Di					5 Me		1			5 Lu S14	S2			
6	Sa					6 Lu S5	S41	1	1		6 Je		1	1		6 Ma		1		
7	Di					7 Ma		1			7 Ve					7 Me		1		
8	Lu S1	S37			1	8 Me		1			8 Sa				1	8 Lu S12	S50			1
9	Ma			1		9 Je		1	1		9 Di					9 Ma		1		
10	Me			1		10 Ve					10 Lu S8	S46			1	10 Me		1		
11	Je			1	1	11 Sa					11 Ma	Armistice				11 Je		1	1	
12	Ve					12 Di					12 Me		1			12 Lu S15	S3			1
13	Sa					13 Lu S6	S42	1	1		13 Je		1	1		13 Ma		1		
14	Di					14 Ma		1			14 Ve					14 Me		1		
15	Lu S2	S38			1	15 Me		1			15 Sa				1	15 Je		1	1	
16	Ma			1		16 Je		1	1		16 Di					16 Ma		1		
17	Me			1		17 Ve					17 Lu S9	S47			1	17 Me		1		
18	Je			1	1	18 Sa					18 Ma		1			18 Je		1	1	
19	Ve					19 Di					19 Me		1			19 Ve				
20	Sa					20 Lu	S43				20 Je		1	1		20 Sa				
21	Di					21 Ma					21 Ve					21 Di				
22	Lu S3	S39			1	22 Me					22 Sa					22 Lu	S52			
23	Ma			1		23 Je					23 Di					23 Ma				
24	Me			1		24 Ve					24 Lu S10	S48			1	24 Me	Réveillon			
25	Je			1	1	25 Sa					25 Ma		1			25 Je	Noël			
26	Ve					26 Di	Heure d'hiver				26 Me		1			26 Ve				
27	Sa					27 Lu	S44				27 Je		1	1		27 Sa				
28	Di					28 Ma					28 Ve					28 Di				
29	Lu S4	S40			1	29 Me					29 Sa					29 Lu	S1			
30	Ma			1		30 Je					30 Di					30 Ma				
						31 Ve										31 Me	Saint-Sylvestre			

2026

Janvier					Février					Mars					Avril					Mai					Juin				
	Notes	V	F	P	Y	Notes	V	F	P	Y	Notes	V	F	P	Y	Notes	V	F	P	Y	Notes	V	F	P	Y	Notes	V	F	P	Y
1	Je	Jour de l'An				1 Di					1 Di					1 Me S24				1	1 Ve	Fête du Travail				1 Lu S31	S23			
2	Ve					2 Lu S18	S6			1	2 Lu S20	S10			1	2 Je		1	1		2 Sa					2 Ma				1
3	Sa					3 Ma		1			3 Ma		1			3 Ve					3 Di					3 Me				1
4	Di					4 Me			1		4 Me			1		4 Sa					4 Lu S27	S19			1	4 Je			1	1
5	Lu S14	S2			1	5 Je		1	1		5 Je		1	1		5 Di	Pâques				5 Ma			1		5 Ve				
6	Ma			1		6 Ve					6 Ve					6 Lu S6	Lundi de P.				6 Me			1		6 Sa				
7	Me			1		7 Sa					7 Sa					7 Ma	S15				7 Je			1	1	7 Di				
8	Je			1	1	8 Di					8 Di					8 Me					8 Ve	Fête de la Victoire				8 Lu S32	S24			1
9	Ve					9 Lu	S7				9 Lu S21	S11			1	9 Je					9 Sa					9 Ma				1
10	Sa					10 Ma					10 Ma		1			10 Ve					10 Di					10 Me				1
11	Di					11 Me					11 Me		1			11 Sa					11 Lu S28	S20			1	11 Je			1	1
12	Lu S15	S3			1	12 Je					12 Je		1	1		12 Di					12 Ma			1		12 Ve				
13	Ma			1		13 Ve					13 Ve					13 Lu	S16				13 Me			1		13 Sa				
14	Me			1		14 Sa					14 Sa					14 Ma					14 Je	Ascension				14 Di				
15	Je			1	1	15 Di					15 Di					15 Me					15 Ve					15 Lu S33	S25			1
16	Ve					16 Lu	S8				16 Lu S22	S12			1	16 Je					16 Sa					16 Ma				1
17	Sa					17 Ma					17 Ma		1			17 Ve					17 Di					17 Me				1
18	Di					18 Me					18 Me		1			18 Sa					18 Lu S29	S21			1	18 Je			1	1
19	Lu S16	S4			1	19 Je					19 Je		1	1		19 Di					19 Ma			1		19 Ve	Derniers cours			
20	Ma			1		20 Ve					20 Ve					20 Lu S25	S17			1	20 Me			1		20 Sa				
21	Me			1		21 Sa					21 Sa					21 Ma					21 Je			1	1	21 Di				
22	Je			1	1	22 Di					22 Di					22 Me					22 Ve					22 Lu				
23	Ve					23 Lu S19	S9			1	23 Lu S23	S13			1	23 Je		1	1		23 Sa					23 Ma				
24	Sa					24 Ma		1			24 Ma		1			24 Ve					24 Di	Pentecôte				24 Me				
25	Di					25 Ma		1			25 Me		1			25 Sa					25 Lu S30	Lundi de P			1	25 Je				
26	Lu S17	S5			1	26 Me		1			26 Je		1	1		26 Di					26 Ma	S22		1		26 Ve				
27	Ma			1		27 Ve					27 Ve					27 Lu S26	S18			1	27 Me			1		27 Sa				
28	Me			1		28 Sa					28 Sa					28 Ma				1	28 Je			1	1	28 Di				
29	Je			1	1						29 Di	Heure d'été				29 Ma				1	29 Ve					29 Di				
30	Ve										30 Lu S24	S14			1	30 Je		1	1		30 Sa					30 Lu				
											31 Ma										31 Di									

Fin de saison 2024 2025 festive pour Forme et Loisirs

Pour tout le monde, la saison sportive 2024 – 2025 a passé bien vite. Comme le veut la tradition, Françoise Palazzini, la Présidente de Forme et Loisirs Exincourt, avait convié ses adhérents jeudi dernier sur le complexe sportif de la ville, pour fêter comme il se doit la fin d'une saison sportive qui s'est remarquablement bien déroulée. Près de quatre-vingts adhérents sur les cent-trente-trois inscrits avaient répondu présents à l'invitation qui consistait en un apéritif dinatoire, fait maison, les bénévoles du club s'étant activé à ce que cette soirée soit parfaitement réussie.

Avec une météo magnifique, en extérieur sous « la casquette » de la salle Morel, tout était parfait pour profiter de cet agréable moment qui se voulait particulièrement festif. Devant un auditoire particulièrement bien fourni, la Présidente, après les remerciements d'usages, et un coup de chapeau particulier à Nouria, Marie-Line et Hadda, qui avaient confectionné avec elle durant de nombreuses heures les mets présents sur les tables, afficha sa satisfaction sur le fonctionnement du club, terminant son intervention par ses souhaits de bonnes vacances à l'assemblée.

Elle souligna que le processus de réinscriptions engagé début juin avait déjà permis de valider près de 110 adhésions ce qui est un véritable record pour le club, quand on sait que la capacité d'accueil de l'association est d'environ 130 pratiquants, le capacitaire de la salle Morel étant atteint à ce stade.

Il rappela que, dès le premier juillet, le nouveau formulaire d'inscription sera disponible sur le site internet de l'association, avec une nouveauté puisque les personnes désireuses de s'inscrire spécifiquement aux séances de marche nordique proposée par le club, pourront le faire en dehors du programme de gym.

Compte-tenu du faible nombre de places disponibles pour la saison prochaine dans l'activité gymnique, le club ne fera pas de soirée d'inscription à la rentrée, mais participera à la fête du sport en musique, organisée par la municipalité d'Exincourt. Les visiteurs pourront venir à la rencontre des représentants de l'association, assister à des démonstrations et notamment participer à une séance découverte de la marche nordique animées par Youssef.

Après le discours, le coup d'envoi était donné pour trinquer à notre bonne santé, les mandibules en action à déguster les délicieux mets concoctés par les bénévoles du club. Il y en avait pour tous les goûts et tous les plats ont rencontré un vif succès. En fin de repas, la pâtisserie de boulangerie Finck couronna le tout.

Il y a eu beaucoup de sourires sur les visages et de la satisfaction dans les regards. Les rires ont fusé. Ce sont des moments comme ça qui font beaucoup de bien au moral. La soirée a passé bien vite et le rangement a été promptement mené. Cette soirée conviviale s'est achevée dans la bonne humeur à la satisfaction de tous les participants.

L'EST Républicain — Montbéliard - lundi 14 juillet 2025

Exincourt

Forme et Loisirs a déjà les yeux tournés vers la prochaine saison

À la fin d'une saison qui s'est très bien déroulée (trop vite pour certains !), Françoise Palazzini, présidente de Forme et Loisirs, a convié ses adhérents à une soirée festive autour d'un apéritif dînatoire très copieux, préparé par des bénévoles de l'association. Près de 80 adhérents sur les 130 membres de la structure ont répondu présent et ont eu plaisir à évoquer les grands moments de l'année.

La présidente a signalé que le processus d'inscription pour la prochaine saison est déjà engagé : 110 adhésions ont déjà été renouvelées, pour une capacité d'accueil limitée à 130 à la salle Morel. « Désormais, on peut s'inscrire aux séances de marche nordique indépendamment du programme de gymnastique », rappelle Françoise Palazzini, qui a renoncé à organiser la soirée d'inscription habituelle à la rentrée, en raison du très faible nombre de places encore disponibles. En revanche, Forme et Loisirs sera bien présent à la Fête des sports en musique du samedi 13 septembre, sur le complexe sportif.

Hadda Grosjean, Marie-Line Haybrard et Nouria Kollar, récompensées par Françoise Palazzini.

Contact : Françoise Palazzini - fanfan.gym@gmail.com
Jean-Claude Dupré, secrétaire : jcdupre4@orange.fr
Site : https://forme-et-loisirs.e-monsite.com

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