



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°23 - 2023 2024



Bonjour à toutes et à tous, adhérentes, adhérents, amis et partenaires de Forme et Loisirs Exincourt.
Bienvenue dans notre 22^{ème} newsletter de la saison 2023 - 2024, nous sommes le mercredi 3 juillet 2024.

Début des vacances d'été

Alors qu'en début de semaine, 860000 collégiens ont passé les épreuves écrites du brevet, pour Forme et Loisirs Exincourt, notre magnifique saison sportive s'est achevée fin de semaine dernière. Nous entamons donc maintenant nos vacances gymniques d'été.

Encore un grand merci pour la dynamique et l'ambiance positive que nous avons eu la joie de partager au sein de notre club durant cette saison 2023 - 2024, qui nous a permis de franchir avec brio le trentième anniversaire du club.

Je renouvelle mes remerciements aux bénévoles de Forme et Loisirs qui soutiennent avec efficacité les activités de l'association. Je tiens à vous féliciter pour vos efforts, votre dévouement et votre enthousiasme.

En espérant que vous avez apprécié vos séances de Gym, je vous souhaite d'avoir atteint vos objectifs sportifs et d'avoir réussi vos défis personnels. Cette saison nous a permis aussi de faire de belles rencontres et c'est grâce à vous qu'elle a été un véritable succès. Nous espérons que vous avez pris autant de plaisir à participer aux cours que nous à les organiser et animer. C'est le moment du repos mérité et nécessaire pour recharger les batteries. Je vous souhaite à toutes à tous de belles vacances, dans la détente, la joie, la bonne humeur, en pouvant si possible profiter de beaux moments en famille et entre amis. Profitez-en bien, prenez soin de vous et revenez en pleine forme pour la prochaine saison. Encore merci pour votre engagement et votre énergie. À très bientôt ! Françoise

Devoirs de vacances ?

Des devoirs de vacances ? Pourquoi pas ?

Au terme d'une année scolaire, il est souvent de bon ton "d'offrir" aux écoliers des cahiers de vacances (*tu parles d'un sacré cadeau !*) afin d'entretenir les connaissances acquises par l'élève durant l'année écoulée.

C'est un peu ce que nous pouvons vous proposer à la suite d'un souhait formulé à Françoise lors du dernier cours. Pouvoir poursuivre l'entretien de sa condition physique en pratiquant des séances de Gym à la maison, comme à l'époque des confinements du covid-19. En effet, à cette époque sur notre site web, nous avons mis à disposition de nos adhérents des liens Internet permettant d'accéder à des clips vidéo (*fabrication maison*) de cours de Gym animés par Brigitte, Céline et Françoise. Ces publications ont été supprimées après la crise sanitaire.

En fouillant dans les archives vidéo du club, j'ai retrouvé un certain nombre de vidéos de cours de Françoise à l'époque du covid, que j'ai regroupé dans une nouvelle page "html" appelée "Vidéos Françoise" que je viens de publier dans le menu supérieur de la page d'accueil de notre site internet.

Alors, si vous souhaitez faire "des devoirs de vacances", cliquez sur le lien ci-dessous et vous pourrez visualiser 11 vidéos de Françoise que j'ai pu reconstituer.

Travailler bien et prenez soin de vous. Lien de page permettant d'accéder aux vidéos publiées sur OneDrive : <https://forme-et-loisirs.e-monsite.com/pages/les-gyms/page-2.html>



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°23 - 2023 2024

Marche nordique, beau succès de la séance découverte !

Le lundi 24 juin 2024 à 19h45, comme prévu, ce sont 25 adhérents de Forme et Loisirs Exincourt qui se sont regroupés sur le parking du cimetière de Valentigney, pour participer à la première séance de découverte et d'initiation à la marche nordique, animée par Youssef, notre moniteur diplômé. Les conditions météorologiques étaient vraiment idéales, avec un magnifique soleil et une température très agréable, pour pratiquer cette heure et demie de découverte et d'apprentissage des techniques inerrantes à la marche nordique. C'est un Youssef très pédagogue qui a animé de mains de maître ce premier cours, que Ben nous a fait partager avec des extraits vidéos publiés sur Facebook. Tous les participants ont été unanimes pour affirmer que cette séance d'initiation a été particulièrement réussie et que notre ami Youssef a été un formidable moniteur au coaching très apprécié.

A noter que, les 10 paires de bâtons achetés par le club à Décathlon ont été utilisés par les pratiquants lors de l'essai. Certains ont exprimé le désir de les acquérir. Donc nous les proposons maintenant à la **vente** à celles et ceux qui le souhaitent, à prix coutant, soit **25 € la paire**. Si vous êtes intéressés, venez avec un chèque de 25 € à la prochaine séance et vous garderez vos bâtons.



Pour la 2^{ème} séance découverte, Youssef propose la date du lundi 8 juillet 2024 à 19h30. Rdv sur le Parking Sportif des Cantons à Audincourt (rue des cantons prolongée, tout au bout de la rue en montant sur le bois).

N'oubliez pas de vous inscrire auprès de Françoise

NEWS : Nous venons d'atteindre le chiffre de 84 réinscriptions pour la saison prochaine. Et nous avons plusieurs réservations fermes pour de nouveaux adhérents que nous validerons à mi-août. C'est du jamais vu pour nous. Notre club semble être connu et reconnu.

*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*