



FORME ET LOISIRS EXINCOURT SAISON 2025 - 2026

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

Bienvenue dans notre 23^{ème} newsletter de la saison 2025 - 2026, nous sommes le mercredi 1^{er} juillet 2026

Les inscriptions pour la saison 2026-2027 sont désormais ouvertes !

Après une première phase réservée aux adhérentes et adhérents de la saison 2025 - 2026, la campagne de réinscription est désormais terminée. Au nom de l'ensemble du comité directeur, nous tenons à adresser un immense merci à toutes celles et ceux qui ont renouvelé leur confiance à Forme et Loisirs Exincourt. Vous êtes **107 adhérentes et adhérents** à avoir déjà confirmé votre inscription pour la saison 2026-2027. Ce chiffre exceptionnel constitue une magnifique récompense pour notre association et témoigne de votre fidélité, de votre confiance et de votre attachement aux valeurs qui nous rassemblent. À compter de ce **1^{er} juillet 2026**, les inscriptions sont désormais ouvertes à toutes et à tous.

La période de priorité accordée aux adhérents de la saison écoulée est désormais close. Les inscriptions seront désormais enregistrées dans leur ordre d'arrivée, dans la limite de notre capacité d'accueil, fixée à **130 adhérents** afin de préserver la qualité de nos cours et le confort de chacun. À ce jour, il reste donc **23 places disponibles**. Nous invitons les personnes souhaitant nous rejoindre à ne pas tarder à constituer leur dossier.

✳ Important : **un dossier d'inscription est considéré comme complet uniquement** lorsqu'il comprend :

- le formulaire d'inscription dûment rempli et signé ;
- l'ensemble des documents demandés ;
- **le règlement de la cotisation.**

Seuls les dossiers complets permettront de valider définitivement l'inscription.

Les nouveaux formulaires d'inscription sont joints à cette newsletter. Ils sont également disponibles en téléchargement sur notre site internet, qui vient d'être mis à jour pour préparer la nouvelle saison sportive (accès direct, cliquez [ICI](#)). Si vous connaissez des proches, des amis ou des voisins souhaitant pratiquer une activité physique dans une ambiance conviviale, n'hésitez pas à leur parler de Forme et Loisirs Exincourt. Nous serons heureux de les accueillir parmi nous. Mais il faut bien reconnaître que les places sont assez limitées.

Le comité directeur poursuit activement la préparation de la rentrée afin de vous proposer, dès le **lundi 7 septembre 2026**, une nouvelle saison placée sous le signe de la vitalité partagée, de la convivialité et du plaisir de pratiquer ensemble. **Bel été à toutes et à tous, et merci encore pour votre fidélité !**

À très bientôt !

📊 En quelques chiffres...

- ✓ 107 adhérents déjà réinscrits
- ✓ 23 places encore disponibles
- ✓ Ouverture des inscriptions à tous : 1^{er} juillet 2026
- ✓ Reprise des cours : lundi 7 septembre 2026



FORME ET LOISIRS EXINCOURT SAISON 2025 - 2026



FORME ET LOISIRS EXINCOURT SAISON 2026 - 2027 FICHE D'INSCRIPTION INDIVIDUELLE

Je, soussigné(e),

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	Moniteurs
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
Marche Nordique	2 séances par mois		1,5 h	Youssef

• déclare souhaiter adhérer au(x) cours proposé(s) suivant mon choix coché ci-dessous :

INSCRIPTIONS INDIVIDUELLES	Coût adhésion à l'association	Tarif selon programme	Coût total de l'adhésion	Cocher "X" la case choisie
GYM du MATIN : MARDI 1 heure de cours hebdo	15 €	60 €	75 €	
GYM du MATIN : JEUDI 1 heure de cours hebdo	15 €	60 €	75 €	
TOUS LES COURS DE GYM (5 heures hebdo) + marche nordique	15 €	95 €	110 €	
MARCHE NORDIQUE (2 séances d'1 h 30 par mois)	15 €	45 €	60 €	

• 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),
- o d'un certificat médical obligatoire de "non-contre-indication" au fitness ou d'une attestation prouvant que l'adhérent a répondu négativement à toutes les questions du questionnaire de santé "QS-SPORT" et que la date du dernier certificat présenté au club est toujours valide (ancienneté de moins de 3 ans) : attestation au dos de la feuille d'inscription,
- o pour les nouveaux, une photo "type identité" (papier ou image numérique transmise par mail) pour établir la carte de membre du 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 : icdupre5625@gmail.com



FORME ET LOISIRS EXINCOURT SAISON 2025 - 2026



FORME ET LOISIRS EXINCOURT SAISON 2026 - 2027 FICHE D'INSCRIPTION COUPLE

Nous, soussigné(e)s,

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	Moniteurs
C.A.F (Cuisses - Abdos - Fessiers)	Lundi 20H00 à 21H00	Morel	1 h	Youssef
Gym douce connective	Mardi 9H00 à 10H00	Morel	1 h	Françoise
Plates	Mardi 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
Marche Nordique	2 séances par mois		1,5 h	Youssef

- déclare souhaiter adhérer au(x) cours proposé(s) suivant mon choix coché ci-dessous :

INSCRIPTIONS POUR UN COUPLE ou personnes du même foyer fiscal	Adhésion association	Programme de cours	TOTAL ADRESION	Cocher "X" la case choisie
Adhérent 1 : 1 h GYM MATIN (MARDI ou JEUDI)	15 €			
Adhérent 2 : 1 h GYM MATIN (MARDI ou JEUDI)	15 €	100 €	130 €	
Adhérent 1 : 1 h GYM MATIN (MARDI ou JEUDI)	15 €			
Adhérent 2 : TOUS GYM + MARCHÉ NORDIQUE	15 €	130 €	160 €	
Adhérent 1 : TOUS GYM + MARCHÉ NORDIQUE	15 €			
Adhérent 2 : TOUS GYM + MARCHÉ NORDIQUE	15 €	160 €	190 €	
Adhérent 1 : 1 h GYM MATIN (MARDI ou JEUDI)	15 €			
Adhérent 2 : MARCHÉ NORDIQUE	15 €	90 €	120 €	
Adhérent 1 : TOUS GYM + MARCHÉ NORDIQUE	15 €			
Adhérent 2 : MARCHÉ NORDIQUE	15 €	90 €	170 €	
Adhérent 1 : TOUS GYM + MARCHÉ NORDIQUE	15 €			
Adhérent 2 : TOUS GYM + MARCHÉ NORDIQUE	15 €	220 €	260 €	
Adhérent 3 : TOUS GYM + MARCHÉ NORDIQUE	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),
 - pour chaque adhérent, d'un certificat médical obligatoire de "non-contre-indication" au fitness ou d'une attestation prouvant que l'adhérent a répondu négativement à toutes les questions du questionnaire de santé "QS-SPORT" et que la date du dernier certificat présenté au club est toujours valide (ancienneté de moins de 3 ans) : attestation au dos de la feuille d'inscription,
 - pour les nouveaux adhérents, une photo "type identité" (papier ou image numérique transmise par mail).

A noter que l'inscription se fait uniquement sur présentation d'un dossier complet (fiche inscription datée signée + chèque + certificat médical ou attestation + photo). Le nombre d'inscription est limité à la capacité d'accueil des salles.

En signant cette feuille d'inscription, nous déclarons aussi avoir pris connaissance du règlement intérieur de l'association (consultable en fin de document) et nous attestons nous engager à le respecter.

Fait à _____ le _____

Signature adhérent 1

Signature adhérent 2

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 d'inscription COUPLE à Forme et Loisirs Exincourt pour la saison 2025 - 2027 - le 01/07/2025

Page 1 sur 3

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. jcdupre5625@gmail.com