



BIENVENUE DANS LA NEWSLETTER DE FORME ET LOISIRS EXINCOURT

FORME ET LOISIRS EXINCOURT : 9, RUE DES NATIONS 25400 EXINCOURT
Numéro d'enregistrement RNA : W9259000673 - Identifiant SIREN : 884 586 785
fanfan.gym@gmail.com / 03 81 34 60 75 ou jcdupre4@orange.fr / 06 80 90 24 66

2021-2022 N° 23



Bonjour à toutes et à tous, adhérents et partenaires de Forme et Loisirs Exincourt.
Bienvenue dans notre Newsletter, nous sommes le samedi 18 juin 2022.

CALENDRIER DE LA FIN DE SAISON 2021 - 2022

Lundi 20 juin 2022 à 20h15 : Avec Brigitte !!!

Semaine prochaine, c'est la dernière semaine de cours de la saison 2021 – 2022 pour Forme et Loisirs Exincourt.

Vous vous souvenez certainement que, lundi soir, c'est la dernière séance de cours de notre chère monitrice Brigitte. Tous les adhérents sont invités à participer à ce dernier cours pour lui témoigner de notre sympathie, pour l'encourager et la soutenir dans l'élaboration de ses projets futurs, et bien sûr, pour lui souhaiter tous nos vœux de réussite. Venez aussi partager le verre de l'amitié !

Quand on dit que les monitrices de Forme et Loisirs Exincourt sont de véritables Warriors !



Allez Brigitte, allez les Filles !

Mercredi 22 juin 2022 à 20h15 : Une séance de démonstration !

Comme nous l'avons évoqué, la faible fréquentation aux cours de STEP (5,5 pratiquants de moyenne sur la saison, entre 3 et 10) nous contraint à supprimer cette spécialité de notre programme de cours.

Le créneau du mercredi soir se libérant, Céline nous a proposés une séance de Gym spécifique élaborée sur la base de ses connaissances en matière de "Stretching", de "Pilates", enrichie de sa créativité fertile, afin de compléter l'offre des cours du soir, en permettant aux adhérents qui, par exemple pour raison professionnelle, ne pourraient pas assister aux séances du matin de Françoise. L'intitulé de ce nouveau cours est : **"STRETCHING DYNAMIQUE"**. Céline nous invite à découvrir une séance de démonstration, ouverte à toutes et à tous, mercredi prochaine 22 juin à 20h15 en salle Morel. Nous publierons prochainement sur notre site internet le contenu pédagogique de la séance. Alors à mercredi pour vous essayer au Stretching Dynamique".

Forme et Loisirs Exincourt

Retenez bien cette date !

Le mercredi 22 juin 2022 à 20h15

Céline nous invite à venir découvrir

son nouveau cours de

Stretching Dynamique,

ouvert à toutes et à tous,

cours qu'elle assurera

la saison prochaine

en lieu et place du STEP !



Jeudi 30 juin 2022 à 19h00 : Repas de fin de saison !

Plusieurs adhérents ont exprimé le souhait auprès de Françoise de se retrouver au restaurant pour fêter les grandes vacances et la fin de la saison sportive.

Françoise a contacté le restaurant "La Caburade" qui propose un menu à 30 € : Apéritif au choix + Brasérade (Viande de bœuf ou Poisson) + Dessert au choix + café offert (les boissons sont en supplément)

Si vous êtes intéressés, inscrivez vous auprès de Françoise rapidement avec votre règlement (chèque ou espèces). Pas d'inscription hypothétique. La Gym fera un chèque global pour éviter les comptes d'apothicaires. Françoise doit confirmer le nombre de personnes le jeudi 23 juin au soir, car le restaurant a beaucoup de demande de réservation de groupes sur cette période et même si les salles sont grandes, la capacité n'est pas illimitée. Nous avons déjà tablé sur 15 personnes, mais ???

Si vous êtes intéressés, manifestez vous vite !

Restaurant

La CABURADE

10 rue de la plaine 25150 Bourguignon



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