

# BIENVENUE DANS LA NEWSLETTER DE FORME ET LOISIRS EXINCOURT

La nouvelle équipe d'animation



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°25 - 2023 2024

Bonjour à toutes et à tous, adhérentes, adhérents, amis et partenaires de Forme et Loisirs Exincourt.  
 Bienvenue dans notre 25<sup>ème</sup> newsletter de la saison 2023 - 2024, nous sommes le mardi 6 août 2024.

## La nouvelle saison sportive déjà dans notre viseur ! Les News...

La préparation de la rentrée sportive de la saison 2024 – 2025 a conduit à formaliser le **calendrier de nos activités gymniques** à venir (voir ci-dessous), à partir du calendrier scolaire en référence pour la zone A intégrant l'académie de Besançon. Avec 33 semaines d'activités, cette nouvelle saison débutera le **lundi 9 septembre 2024** et se terminera le **jeudi 19 juin 2025**. En tenant compte des jours fériés et des ponts, ce sont 159 heures de cours de Gym qui seront dispensés par nos trois moniteurs.

**La soirée d'inscriptions** : Le lundi 5 septembre 2024 de 20h à 21h, nous recevrons et renseignerons dans la salle Morel du complexe sportif d'Exincourt les personnes désireuses de faire connaissance avec notre association. Nous enregistrons de nouvelles inscriptions dans la limite des places disponibles. **Une semaine d'essais gratuite est proposée aux nouveaux venus.**

**Les inscriptions via internet seront ouvertes dès 15 août 2024.**

### Forme et Loisirs Exincourt - Calendrier saison 2024-2025 - Cours de Gym

2024												2025																																					
Septembre			Octobre			Novembre			Décembre			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	Notes	V	F	P	Y	Notes	V	F	P	Y	Notes	V	F	P	Y	Notes	V	F	P	Y
1	Di				1	Ma				1	Ve				1	Di				1	Di				1	Ma				1	Je				1	Di													
2	Lu	S 34	Inscription		2	Me				2	Sa				2	Lu	S 49				2	Di				2	Ma				2	Ve				2	Lu	S 23											
3	Ma				3	Je				3	Ve				3	Me				3	Lu	S 06				3	Je				3	Sa				3	Ma												
4	Me				4	Ve				4	Lu	S 45				4	Di				4	Ma				4	Ve				4	Di				4	Me												
5	Je				5	Di				5	Me					5	Je				5	Di				5	Ma				5	Lu	S 19				5	Je											
6	Di				6	Ma				6	Ve					6	Di				6	Di				6	Ma				6	Me				6	Ve												
7	Lu	S 41			7	Je				7	Me					7	Lu	S 15			7	Lu	S 15			7	Ma				7	Me				7	Sa												
8	Ma				8	Ve				8	Di					8	Ma				8	Di				8	Je				8	Di				8	Di												
9	Me				9	Di				9	Lu	S 50				9	Je				9	Di				9	Ma				9	Ve				9	Lu	S 24											
10	Di				10	Ma				10	Ve					10	Di				10	Di				10	Ma				10	Je				10	Ma												
11	Ma				11	Je				11	Di					11	Ma				11	Ma				11	Ve				11	Di				11	Me												
12	Me				12	Di				12	Ma					12	Je				12	Di				12	Sa				12	Lu	S 20				12	Je											
13	Di				13	Ma				13	Ve					13	Di				13	Di				13	Ma				13	Me				13	Ve												
14	Ma				14	Je				14	Di					14	Ma				14	Di				14	Ve				14	Lu	S 16				14	Ma											
15	Di				15	Ma				15	Di					15	Je				15	Di				15	Ma				15	Ve				15	Di												
16	Ma				16	Je				16	Di					16	Ma				16	Di				16	Je				16	Me				16	Ve												
17	Di				17	Ma				17	Ve					17	Di				17	Di				17	Ma				17	Sa				17	Me												
18	Ma				18	Je				18	Di					18	Ma				18	Di				18	Je				18	Di				18	Me												
19	Di				19	Ma				19	Ve					19	Di				19	Di				19	Ma				19	Sa				19	Je												
20	Ma				20	Di				20	Ma					20	Je				20	Di				20	Ma				20	Me				20	Ve												
21	Di				21	Ma				21	Je					21	Di				21	Di				21	Ma				21	Lu	S 21				21	Je											
22	Ma				22	Di				22	Ma					22	Je				22	Di				22	Ma				22	Di				22	Je												
23	Di				23	Ma				23	Di					23	Di				23	Di				23	Ma				23	Ve				23	Di												
24	Ma				24	Je				24	Di					24	Ma				24	Di				24	Je				24	Sa				24	Me												
25	Di				25	Ma				25	Ve					25	Di				25	Di				25	Ma				25	Di				25	Je												
26	Ma				26	Di				26	Ma					26	Je				26	Di				26	Ma				26	Sa				26	Ve												
27	Di				27	Ma				27	Je					27	Di				27	Di				27	Ma				27	Me				27	Di												
28	Ma				28	Di				28	Ma					28	Je				28	Di				28	Ma				28	Di				28	Sa												
29	Di				29	Ma				29	Di					29	Ma				29	Di				29	Je				29	Di				29	Me												
30	Ma				30	Di				30	Ma					30	Je				30	Di				30	Ma				30	Ve				30	Di												
31	Di				31	Ma				31	Ve					31	Di				31	Di				31	Ma				31	Sa				31	Je												

Le **planning hebdomadaire** de nos activités 2024 – 2025 a été publié sur notre site internet, ainsi que l'actualisation de la **grille tarifaire** (tarifs inchangés), en intégrant la mise en place d'une nouvelle activité, une séance de **Marche Nordique** mensuelle de 1h30 à 2h00 animée par Youssef

FORME ET LOISIRS EXINCOURT PLANNING HEBDOMADAIRE DES COURS : SAISON 2024 - 2025				
Activités	Horaires	Noms salles Stade d'Exincourt	Durées	Monitrices
<b>Lundi</b>				
C.A.F (Cuisses - Abdos-fessiers) ou A.F.C	20H00 à 21H00	Salle Morel	1 h	Youssef
<b>Mardi</b>				
Gym douce corrective - Stretching	9H00 à 10H00	Salle Morel	1 h	Françoise
<b>Mercredi</b>				
Pilates	20H00 à 21H00	Salle Morel	1 h	Paula
<b>Jeudi</b>				
AFC - Stretching - Relaxation	9H00 à 10H00	Salle Morel	1 h	Françoise
Cardio & Renforcement musculaire	20H30 à 21H30	Salle Morel	1 h	Youssef
Durée totale des cours par semaine				
5 h				

FORME ET LOISIRS EXINCOURT MONTANT COTISATION ANNUELLE SAISON 2024 - 2025				
INSCRIPTIONS INDIVIDUELLES		Adhésion association	Programme de cours	TOTAL ADHESION
GYM du MATIN : MARDI (Gym douce corrective) (1 heure de cours hebdo)		15 €	60 €	75 €
GYM du MATIN : JEUDI (AFC - Stretching) (1 heure de cours hebdo)		15 €	60 €	75 €
TOUS LES COURS DE GYM (2 h le matin et 3 h le soir) (5 heures de cours hebdo)		15 €	95 €	110 €
INSCRIPTIONS POUR UN COUPLE ou plusieurs personnes du même foyer fiscal (parents - enfants)		Adhésion association	Programme de cours	TOTAL ADHESION
Adhèrent 1 : 1 h Gym MATIN (MARDI ou JEUDI)		15 €	100 €	130 €
Adhèrent 2 : 1 h Gym MATIN (MARDI ou JEUDI)		15 €	130 €	160 €
Adhèrent 1 : 1 h Gym MATIN (MARDI ou JEUDI)		15 €	130 €	160 €
Adhèrent 2 : TOUS Gym (5h de cours)		15 €	160 €	190 €
Adhèrent 1 : TOUS Gym (5h de cours)		15 €	160 €	190 €
Adhèrent 2 : TOUS Gym (5h de cours)		15 €	220 €	250 €
Adhèrent 1 : TOUS Gym (5h de cours)		15 €	220 €	250 €
Adhèrent 2 : TOUS Gym (5h de cours)		15 €	220 €	250 €
Adhèrent 3 : TOUS Gym (5h de cours)		15 €	220 €	250 €

#### Marche Nordique

Les tarifs intègrent la participation à la séance mensuelle de Marche Nordique (1 h 1/2 à 2 h) animée par Youssef. Le lieu, la date et l'heure du rendez-vous seront définis par Youssef chaque mois en intégrant les contraintes d'organisations du moment comme les conditions météorologiques, le terrain, la saison, tout en essayant de satisfaire un maximum de pratiquants intéressés.

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](mailto:jcdupre4@orange.fr) ou [jcdupre5625@gmail.com](mailto:jcdupre5625@gmail.com)