



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

2020-2021 N° 8



**Bonjour à toutes et à tous, adhérentes et adhérents de la saison 2020 – 2021.
Voici la 8^{ème} Newsletter de la saison pour le 8^{ème} jour du confinement Phase 2 : "LE RETOUR".**

Au terme de cette première semaine de confinement, plus que jamais, le COVID fait parler de lui. Les chiffres s'emballent. Il est de plus en plus courant d'entendre parler de personnes que l'on connaît, être déclarées "positives", voire malades, avec de la fièvre, de la toux, des difficultés respiratoires, etc... Pour beaucoup, ce n'est pas facile à vivre. Certains ne s'attendaient pas à ça. Cela ne devait peut-être arriver qu'aux autres. Eh bien non, "il" rode et nous devons être très vigilants, notamment si des facteurs de risques nous fragilisent : âge, diabète, maladies cardiovasculaires, asthme, cancer, etc. A noter que pour d'autres personnes, aucun problème. C'est un peu la "roulette russe" : ça passe ou ça casse !

Avec cette nouvelle Newsletter, Françoise et moi-même, confinés à Valentigney, nous souhaitons vous adresser ce petit message d'amitié pour prendre de vos nouvelles, en espérant de tout cœur, que tout se passe le mieux possible chez vous. Pour beaucoup, le confinement est une épreuve (même s'il semble moins restrictif qu'en mars, mais les nerfs sont plus fragilisés), cependant nous devons penser à celles et ceux qui souffrent, aux très nombreuses personnes malades, aux patients hospitalisés et aux parents touchés par les deuils. Nous devons penser aussi à tous les soignants qui se battent au quotidien contre cette saloperie de maladie et à toutes les personnes appartenant aux autres corps de métier qui nous permettent de continuer à vivre convenablement. Un grand merci à eux. Nous vous souhaitons la meilleure santé possible à vous et vos familles, et pour celles et ceux qui seraient malades, nous vous souhaitons beaucoup de courage et un prompt rétablissement.

Pour garder "le lien" entre les "coachs" et vous, et aussi pour vous permettre d'entretenir votre "forme" en attendant de les retrouver en salles, cette semaine, nous avons initié la publication, sur notre site internet, de séances vidéo de "vos Gyms", concoctées avec amour par vos monitrices. Pour que les liens d'accès aux fichiers "mp4" soient faciles à trouver, la page d'accueil du site a été remaniée et les liens ont été placés en tête de la page : <http://forme-et-loisirs.e-monsite.com/>. Il suffit de cliquer sur le nom des exercices proposés pour ouvrir la vidéo. Celles de Françoise sont publiées sur OneDrive (serveur Microsoft) et celles de Céline sur YouTube. Brigitte vient de publier ses vidéos sur Facebook. Mais comme de nombreux adhérents du club ne sont pas abonnés à F.B, Brigitte a prévu de me communiquer les fichiers via un serveur internet, afin que je puisse les mettre à disposition sur notre serveur OneDrive.

Lors de mon dernier mail sur le sujet, ayant eu quelques interrogations en retour, j'ai réalisé le montage photo ci-dessous pour expliquer plus clairement la façon de faire pour accéder aux différentes vidéos publiées par Brigitte (à venir), Céline et Françoise. Les anciennes vidéos du premier confinement sont encore accessibles.

Un grand merci à elles pour ces productions. Elles pensent vraiment beaucoup à vous !

Accueil | Lundi soir, CAF | Mardi matin, GYM DOUCE | Mercredi soir, STEP | Jeudi matin, AFC - STRETCHING | Jeudi soir, CARDIO & RENFO

Inscriptions 2020 21 | Tarifs 2020 21 | Planning Hebdo 2020 21 | Planning saison 2020 21 | Certif méd - Attest | Protoc sanit COVID | Partenaire

Zone de publications des nouvelles vidéos confinement Phase 2

Zone de publications des anciennes vidéos confinement Phase 1

L'association

- Les Newsletters 2020 21
- Nous présenter à vous
- Nos données légales
- Où sommes-nous localisés ?
- Le Bureau
- Les monitrices
- Les règles d'archivage

Exercices à la maison

- Vidéos Brigitte
- Vidéos Céline
- Vidéos Françoise

**COUCOU LES ADHERENT(E)S A FORME ET LOISIRS EXINCOURT
BRIGITTE, CELINE, FRANÇOISE PENSENT BEAUCOUP À VOUS ET VOUS LEUR MANQUEZ !**

♥ CI-DESSOUS, EN ATTENDANT DE NOUS RETROUVER, VOUSI QUELQUES VIDÉOS DE GYM À FAIRE À LA MAISON. ♥

Vidéos Brigitte
Cours de renforcement type Pilates
Renforcement musculaire total body débatant
Step partie 1 et échauffement et Step suite
Step partie 2 et final step

Vidéos Céline
Found échauffement abdos workouts relaxation

Vidéos Françoise
Found échauffement abdos workouts relaxation

Cliquez sur les liens pour ouvrir les vidéos

Nous sommes toujours à votre disposition pour toute demande de renseignements complémentaires.

Portez-vous bien, respectez bien les gestes barrière et le confinement, il en va de notre santé.

Soyez prudent et bon week-end à vous et vos familles.

A très bientôt pour de nouvelles informations ! Sincères salutations sportives.

Notre site internet est disponible pour plus d'informations : <http://forme-et-loisirs.e-monsite.com>

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