



**\*\*\*1000 NEWS N° 7 – JANVIER 2021\*\*\***



#### LES VŒUX DE NOTRE PRESIDENTE :



*Chers ami(e)s, chers adhérent(e)s,  
Nous venons de clôturer l'année 2020, particulièrement spéciale, pendant laquelle nos habitudes de vie ont toutes été bousculées.  
Nos pensées se dirigent d'abord vers tous ceux qui ont souffert depuis ce début d'année et notre gratitude à tous ceux qui ont contribué à maintenir l'activité.  
La crise sanitaire a accéléré l'usage du numérique, et nous voulions particulièrement vous remercier pour votre confiance dans notre solution numérique.  
J'espère de tout cœur que l'année 2021 sera plus sereine.  
Toute l'équipe du FJEP se joint à moi pour vous souhaiter une excellente année. Qu'elle vous apporte à vous et vos proches, la santé, le bonheur et la réalisation de vos projets.  
«Tous les hommes pensent que le bonheur se trouve au sommet de la montagne alors qu'il réside dans la façon de la gravir» - Confucius*

*Au plaisir de vous retrouver en 2021 !!*

## LE POINT SUR LES ACTIVITES A DISTANCE

### - LA ROUTINE DE NOEL DE SOPHIE

« Pas question de se laisser aller pendant les vacances ! »

Abdos, fessiers, cuisses...

Les 7 vidéos de Sophie enregistrées du 22 au 31 décembre sont visibles à volonté sur notre page Facebook

### - LE YOGA DU MARDI

Les vidéos de Marie-Thérèse sont mises en ligne chaque semaine sur notre page Facebook

### - ET BIEN SUR :

Les activités en « live » accessibles à tous se poursuivent sur Zoom du lundi au vendredi.

**Attention petite modification : le cours de Pilates du lundi à 18h est repoussé à 19h**

**\*\*\* PROCHAINE 1000 NEWS VERS LE 20 FEVRIER 2021 \*\*\***