

El' feul' du 59

Janvier 2014

A l'occasion des 80 ans de la
F.S.G.T. en 2014
Le Comité du Nord vous propose
d'effectuer une flash mob
lors des grandes manifestations

1^{ère} manifestation :

Voir la vidéo sur le site internet



Finale départementale hiver
12/01 à Raismes (59)



Championnat de France F.S.G.T.
Hiver
25 et 26/01 à Gravelines (59)



*Pour que le sport change ma vie ...
... la F.S.G.T. change le sport*

Tournoi international
Sélection F.S.G.T. Nord
Minimes – Cadets – Juniors/seniors
4/01/14 à Gruitrode (Belgique)

Inter-clubs
12/01 à Douchy les Mines (59)



Stage katas
16/01 à Aubry (59)

Inter-clubs
18/01 à Dechy (59)

Formation commissaire sportif
26/01 à Sin le Noble (59)



Championnat régional cross
2/02 à Vieux Condé (59)



Championnat de France F.S.G.T. de judo
19,20 et 21/04 à Sin le Noble



Cyclisme et pétanque
Nouvelle saison
Nouvelle licence



Des formations vous sont proposées

Consulter la page du site internet



Gratin de courgettes au maroilles

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 55 minutes • Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 2 oignons
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 800 g de courgettes
- 2 gousses d'ail
- 1 cuil. à soupe de ciboulette
- 1 cuil. à soupe de farine
- 1 œuf
- 80 g de maroilles
- Sel et poivre

Épluchez et émincez les oignons, faites-les légèrement dorer dans une grande poêle avec l'huile d'olive.

Lavez les courgettes, coupez-les en petits dés et ajoutez-les aux oignons. Ajoutez l'ail réduit en purée et la ciboulette. Salez et poivrez. Mélangez bien et laissez cuire sur feu doux en mélangeant régulièrement.

Lorsque les courgettes sont bien cuites, au bout de 25 minutes environ, écrasez le tout à la fourchette. Hors du feu, ajoutez la farine, l'œuf battu en omelette et la moitié du fromage coupé en petits dés.

Versez les courgettes dans un plat à gratin beurré, déposez le restant du fromage coupé en lamelles et mettez au four 20 minutes à 200 °C (th. 6-7).



Judo Club d'Abscon



AVIS DE DECES



Abscon

Marie-Annick et Jean-Christophe HALLIEZ-CIERPISZ,
Christophe et Carole CIERPISZ-RINGEVAL, ses enfants
Grégoire, Manon, Clothilde, Marine, Hugues, Robin,
ses petits-enfants
Monsieur Edmond CIERPISZ,
Madame Annie ROMBEAUX, son frère, sa sœur
Madame Martha BIALASIK, sa belle-sœur
Son filleul Marc,
Ses neveux, ses nièces,
Toute la famille,
Ses amis,
Le judo club d'Abscon,

ont la douleur de vous faire part du décès de

Monsieur Zygmund CIERPISZ

survenu à Lille, le dimanche 15 décembre 2013, à l'âge de 75 ans.

Retraite des Classes
Gamme ASICS
Survêtements
20 Avenue St ROCH - B.P. 10117
59302 Valenciennes Cedex
03.27.47.96.55 ou cosports-fsgt@wanadoo.fr

La COSPORTS-FSGT vous offre*
l'impression cœur et dos jusqu'au 1^{er} janvier 2013

ALPHA - Sweat

La COSPORTS-FSGT vous offre*
l'impression cœur et dos jusqu'au 1^{er} janvier 2013

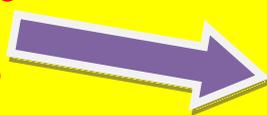
Mais aussi.....
Textiles
Tee shirts, Polos,
Sweats, Polos etc....
Articles Publicitaires
Récompenses Sportives
Articles d'Arts
Martiaux
MATSURU & NORIS

*jusqu'à 50% de réduction

Résultats - Photos

Articles de presse

sur le site



Cliquer sur l'image

Fédération Sportive et Gymnique du Travail

20, avenue Saint Roch – B.P. 10117 – 59302 Valenciennes cedex

Tél : 03 27 47 96 55 – Fax : 03 27 47 35 88 – Courriel : fsgt59@wanadoo.fr – Site : www.fsgtnord.org