

Pour toute Information, **AVANT DE NOUS CONTACTER**, merci de vérifier que l'information n'est pas déjà notifiée sur notre site ou les réseaux sociaux : www.remicophys.fr ou Facebook ou Instagram ou Whatsapp
Vous pouvez nous joindre par SMS sur téléphone du club 06 28 35 43 89

PLANNING de JUILLET et AOUT 2026 V2	TARIFS NON ADHERENTS 2 mois : 70€ 1 mois : 50€ 3 semaines : 45€ 2 semaines : 35€ 1 semaine : 20€	Pour vous rendre sur les lieux des cours, voir la fiche itinéraires sur le site internet , les adresses et parking en page 2 du planning.

JOURS	HORAIRES	NATURE DES COURS	ANIMATEUR	LIEU ET SALLE
SAMEDI 04 juillet	9:30 - 10:30	REVEIL MUSCULAIRE	SANDY	MJC Village
	10:30 - 11:30	STRONG NATION		
	11:30 - 12:30	ZUMBA		
LUNDI 06 juillet	10:00 - 11:30	GYM POUR TOUS SENIORS	JABBAR	LE DOUZE - Salle Noureev
	15:00 - 16:00	APSA	FRANCOISE	MQ Touleuses
	16:00 - 17:00	GYM DOUCE	LATI	MJC Village
	17:00 - 18:00	GYM POUR TOUS		
	18:00 - 19:00	PILATES	SABINE	Gymnase de Gency
	19:00 - 20:00	PILATES		
	18:00 - 19:00	GYM TONIC	DIMITRI	
19:00 - 20:30	TABATA	JABBAR		
MARDI 07 juillet	09:00 - 10:30	PARCOURS SANTE - en extérieur	LATI	Parking des 12 colonnes
	17:00 - 18:00	YOGA	ESTELLE	MQ Touleuses Salle Polyvalente
	18:00 - 19:00	PREVENTION DOS	FRANCOISE	
	19:00 - 20:00	PILATES		
	19:15 - 20:30	STEP	PHILIPPE	Ecole du Petit Vent
	20:30 - 21:15	STRETCHING	MARC-ALEXANDRE	Gymnase de Gency
	19:00 - 20:00	ZUMBA		
	20:00 - 21:00	Boxing Santé & Bien-Etre		
	18:30 - 19:30	PILATES	DIMITRI	LCR BOURSEAUX
19:30 - 20:30	GYM TONIC			
MERCREDI 08 juillet	09:00 - 10:00	GYM DOUCE	LATI	MJC VILLAGE
	10:00 - 11:00	GYM POUR TOUS		
	11:15 - 12:45	RELAXATION	SANDRINE	Gymnase de Gency
	17:00 - 18:30	RELAXATION		
	19:00 - 20:00	CAF	LATI	
	20:00 - 21:00	TABATA		
JEUDI 09 juillet	09:30 - 11:00	GYM POUR TOUS	PHILIPPE	LE DOUZE - Salle Noureev
	15:00 - 16:00	GYM POUR TOUS	LATI	MQ LINANDES
	18:00 - 19:15	TAICHI	SIMON	MJC Village
	19:15 - 20:30	YOGA		
	18:30 - 19:30	GYM POUR TOUS	DIMITRI	LES BOURSEAUX
	19:30 - 20:30	CIRCUIT TRAINING		
	19:00 - 20:30	FIT BOXING	JABBAR	Gymnase de Gency
VENDREDI 10 juillet	09:00 - 10:30	MARCHE NORDIQUE	JABBAR	Au Port - Rue P. Vogler Parking
	10:00 - 11:00	GYM DOUCE	LATI	LE DOUZE - Salle Noureev
	11:00 - 12:00	TABATA MODERE		
	17:30 - 19:00	PILATES	FRANCOISE	MJC Village
	19:00 - 20:00	YOGA DOUX	ESTELLE	
	19:00 - 20:00	CARDIO RUN	JABBAR	RDV au Stade de l'Axe Majeur

SAMEDI 11 juillet	9:30 - 10:30	REVEIL MUSCULAIRE	ESTELLE	MJC Village
	10:30 - 12:00	YOGA		
LUNDI 13 juillet	10:00 - 11:30	GYM POUR TOUS SENIORS	JABBAR	LE DOUZE - Salle Noureev
	16:00 - 17:00	GYM DOUCE	JABBAR	MJC Village
	17:00 - 18:00	GYM POUR TOUS		
	18:00 - 19:00	PILATES	SABINE	
	19:00 - 20:00	PILATES		
MARDI 14 juillet		FERIE		
MERCREDI 15 juillet	09:30 - 10:30	GYM DOUCE	ESTELLE	MQ Linandes
	10:30 - 11:30	GYM POUR TOUS		
	10:00 - 11:00	APSA	SANDRINE	MJC Village
	11:15 - 12:45	RELAXATION		
	17:00 - 18:30	RELAXATION	SANDRINE	
	19:00 - 20:00	TABATA	JABBAR	Gymnase de Gency
	20:00 - 21:00	ZUMBA	MARC-ALEXANDRE	
JEUDI 16 juillet	09:30 - 11:00	GYM POUR TOUS	PHILIPPE	LE DOUZE - Salle Noureev
	15:00 - 16:00	GYM POUR TOUS	ESTELLE	MQ LINANDES
	18:00 - 19:15	TAICHI	SIMON	MJC VILLAGE
	19:15 - 20:30	YOGA		
	18:30 - 19:30	GYM POUR TOUS	DIMITRI	LES BOURSEAUX
	19:30 - 20:30	CIRCUIT TRAINING		
	18:30 - 19:30	GYM TONIC	PHILIPPE	Gymnase de Gency
	19:30 - 20:30	STRETCHING		
VENDREDI 17 juillet	09:00 - 10:30	MARCHE NORDIQUE	JABBAR	Au Port -Rue P. Vogler Parking
	10:00 - 11:00	GYM DOUCE	DIMITRI	LE DOUZE - Salle Noureev
	11:00 - 12:00	TABATA MODERE		
	17:30 - 19:00	PILATES	FRANCOISE	MJC Village
	19:00 - 20:00	YOGA DOUX	ESTELLE	RDV au Stade de l'Axe Majeur
	19:00 - 20:00	CARDIO RUN	JABBAR	
SAMEDI 18 juillet	9:30 - 10:30	REVEIL MUSCULAIRE	MARC ALEXANDRE	MJC Village
	10:30 - 12:00	ZUMBA		
LUNDI 20 juillet	10:00 - 11:30	GYM POUR TOUS SENIORS	JABBAR	LE DOUZE - Salle Noureev
	16:00 - 17:00	GYM DOUCE	JABBAR	MJC Village
	17:00 - 18:00	GYM POUR TOUS		
	18:00 - 19:00	PILATES	SABINE	
	19:00 - 20:00	PILATES		
	18:00 - 19:00	GYM DOUCE - STRETCHING		STEPHANE
	19:00 - 20:00	LIA		
	20:00 - 21:00	GYM TONIC		
MARDI 21 juillet	09:00 - 10:30	PARCOURS SANTE - en extérieur	JABBAR	Parking des 12 colonnes
	15:30 - 16:30	APSA		MQ LINANDES
	16:30 - 17:30	Gym Posturale		MJC Village
	17:00 - 18:00	YOGA	ESTELLE	
	18:00 - 19:30	RELAXATION	SANDRINE	Ecole du Petit Vent
	19:15 - 20:30	STEP	PHILIPPE	
	20:30 - 21:15	STRETCHING		
	19:00 - 20:00	ZUMBA	MARC-ALEXANDRE	Gymnase de Gency
	20:00 - 21:00	FIT BOXING	JABBAR	LCR BOURSEAUX
	18:30 - 19:30	PILATES	DIMITRI	
	19:30 - 20:30	GYM TONIC		

MERCREDI 22 juillet	09:30 - 10:30	GYM DOUCE	ESTELLE	MQ LINANDES
	10:30 - 11:30	GYM POUR TOUS		
	11:15 - 12:45	RELAXATION	SANDRINE	MJC Village
	19:00 - 20:00	GYM TONIC	DIMITRI	Gymnase de Gency
	20:00 - 21:00	ZUMBA	MARC-ALEXANDRE	
JEUDI 23 juillet	09:30 - 11:00	GYM POUR TOUS	PHILIPPE	LE DOUZE - Salle Noureev
	15:00 - 16:00	GYM POUR TOUS	DIMITRI	MQ LINANDES
	18:00 - 19:15	TAICHI	SIMON	MJC VILLAGE
	19:15 - 20:30	YOGA		
	18:30 - 19:30	GYM POUR TOUS	DIMITRI	LES BOURSEAUX
	19:30 - 20:30	CIRCUIT TRAINING		
	19:00 - 20:30	TABATA	JABBAR	Gymnase de Gency
VENDREDI 24 juillet	09:00 - 10:30	MARCHE NORDIQUE	JABBAR	Au Port -Rue P. Vogler Parking
	10:00 - 11:00	GYM DOUCE	DIMITRI	LE DOUZE - Salle Noureev
	11:00 - 12:00	TABATA MODERE		
	17:30 - 18:15	PILATES	STEPHANE	MJC Village
	18:15 - 19:00	ZUMBA		
	19:00 - 20:00	GYM POUR TOUS - STRETCHING		
SAMEDI 25 juillet	09:30 - 11:00	MARCHE AFGHANE	SABINE	RDV Au Port -Rue P. Vogler Parking
LUNDI 27 juillet	10:00 - 11:30	GYM POUR TOUS SENIORS	JABBAR	LE DOUZE - Salle Noureev
	16:00 - 17:00	GYM DOUCE	JABBAR	MJC Village
	17:00 - 18:00	GYM POUR TOUS		
	18:00 - 19:00	PILATES	SABINE	
	19:00 - 20:00	PILATES		
MARDI 28 juillet	09:30 - 11:00	PARCOURS SANTE - en extérieur	JABBAR	
	17:00 - 18:00	YOGA	ESTELLE	MJC Village
	19:00 - 20:00	ZUMBA	MARC-ALEXANDRE	
	19:15 - 20:30	STEP	PHILIPPE	Ecole du Petit Vent
	20:30 - 21:15	STRETCHING		
	18:30 - 19:30	PILATES	DIMITRI	LCR BOURSEAUX
	19:30 - 20:30	GYM TONIC		
MERCREDI 29 juillet	09:30 - 11:00	GYM POUR TOUS	ESTELLE	MQ Linandes
	10:00 - 11:00	APSA	SANDRINE	MJC Village
	11:15 - 12:45	RELAXATION		
	17:00 - 18:30	RELAXATION	SANDRINE	MJC Village
	18:00 - 19:00	GYM TONIC	DIMITRI	MQ Linandes
	19:00 - 20:00	Boxing Santé & Bien-Etre	JABBAR	
JEUDI 30 juillet	09:30 - 11:00	GYM POUR TOUS	PHILIPPE	LE DOUZE - Salle Noureev
	15:00 - 16:00	GYM POUR TOUS	ESTELLE	MQ LINANDES
	18:00 - 19:15	TAICHI	SIMON	MJC VILLAGE
	19:15 - 20:30	YOGA		
	18:30 - 19:30	GYM POUR TOUS	DIMITRI	LES BOURSEAUX
	19:30 - 20:30	CIRCUIT TRAINING		
VENDREDI 31 juillet	09:00 - 10:30	MARCHE NORDIQUE	JABBAR	Au Port -Rue P. Vogler Parking
	10:00 - 11:00	GYM DOUCE	DIMITRI	LE DOUZE - Salle Noureev
	11:00 - 12:00	TABATA MODERE		
	17:30 - 18:30	YOGA DOUX	ESTELLE	MJC Village
	18:30 - 20:00	TABATA	JABBAR	
SAMEDI 1er août	9:30 - 10:30	REVEIL MUSCULAIRE	ESTELLE	MJC VILLAGE
	10:30 - 12:00	ZUMBA	MARC-ALEXANDRE	

LUNDI 03 août	16:00 - 17:00	GYM DOUCE	ESTELLE	MJC Village
	17:00 - 18:00	GYM POUR TOUS		
	18:00 - 19:00	LIA	STEPHANE	
	19:00 - 20:00	GYM TONIC		
MARDI 04 août	17:00 - 18:00	YOGA	ESTELLE	MJC VILLAGE
	18:00 - 19:00	PREVENTION DOS	FRANCOISE	
	19:00 - 20:00	PILATES	PHILIPPE	Ecole du Petit Vent
	19:15 - 20:30	STEP		
	20:30 - 21:15	STRETCHING		
MERCREDI 05 août	09:30 - 11:00	GYM POUR TOUS	PHILIPPE	MQ LINANDES
	10:00 - 11:00	APSA	FRANCOISE	MJC Village
	17:30 - 18:30	PILATES		
JEUDI 06 août	17:30 - 18:30	GYM DOUCE	ESTELLE	MJC VILLAGE
	18:30 - 19:30	YOGA		
	19:30 - 20:30	ZUMBA	MARC-ALEXANDRE	
VENDREDI 07 août	17:30 - 19:00	PILATES	FRANCOISE	MJC Village
	19:00 - 20:00	YOGA DOUX	ESTELLE	
SAMEDI 08 août	9:30 - 10:30	REVEIL MUSCULAIRE	STEPHANE	MJC VILLAGE
	10:30 - 11:30	ZUMBA		
	11:30 - 12:30	GYM POUR TOUS		
Du 10 au 22 août ==> FERMETURE DU CLUB				
LUNDI 24 août	10:00 - 11:30	GYM POUR TOUS SENIORS	JABBAR	LE DOUZE - Salle Noureux
	15:00 - 16:00	APSA		MQ TOULEUSES
	16:00 - 17:00	GYM DOUCE	MATTHIEU	MJC Village
	17:00 - 18:00	GYM POUR TOUS		
	18:00 - 19:30	PILATES - STRETCHING	FRANCOISE	
	19:00 - 20:30	FIT BOXING	JABBAR	Gymnase de Gency
MARDI 25 août	09:30 - 11:00	PARCOURS SANTE - en extérieur	MATTHIEU	Parking des 12 colonnes
	18:00 - 19:00	PREVENTION DOS	FRANCOISE	MJC VILLAGE
	19:00 - 20:00	PILATES		
	19:15 - 20:30	STEP	PHILIPPE	Ecole du Petit Vent
	20:30 - 21:15	STRETCHING		
	19:00 - 20:30	TABATA	JABBAR	Gymnase de Gency
MERCREDI 26 août	09:30 - 10:30	GYM DOUCE	MATTHIEU	MQ Linandes
	10:30 - 11:30	GYM POUR TOUS		
	10:00 - 11:00	APSA	SANDRINE	MJC Village
	11:15 - 12:45	RELAXATION		
	19:00 - 20:00	GYM TONIC	DIMITRI	Gymnase de Gency
	20:00 - 21:00	CIRCUIT TRAINING		
JEUDI 27 août	15:00 - 16:00	GYM POUR TOUS	MATTHIEU	MQ LINANDES
	17:30 - 18:30	GYM DOUCE - STRETCHING	STEPHANE	MJC VILLAGE
	18:30 - 19:30	LIA		
	19:30 - 20:30	GYM TONIC		
VENDREDI 28 août	09:00 - 10:30	MARCHE NORDIQUE	JABBAR	Au Port -Rue P. Vogler Parking
	10:00 - 11:00	GYM DOUCE	PHILIPPE	LE DOUZE - Salle Noureux
	11:00 - 12:00	GYM POUR TOUS		
	17:30 - 19:00	PILATES	FRANCOISE	MJC Village
	19:00 - 20:00	GYM POUR TOUS	MATTHIEU	
SAMEDI 29 août	09:30 - 10:30	REVEIL MUSCULAIRE	MATTHIEU	MJC VILLAGE
	10:30 - 12:00	GYM TONIC ou GYM OXYGENE (en fonction de la météo)		

1- Les inscriptions sont acceptées toute l'année. Fermeture annuelle au mois d'août.

2 - **PAS de COURS les JOURS FERIES** : 14 juillet et 15 août.

4 - En cas d'absence imprévue d'un de vos animateurs, nous faisons tout pour le remplacer selon leurs disponibilités. Ils peuvent être amenés à assurer les cours en fonction de leurs spécificités. Il y a toujours à apprendre des activités nouvelles !

5 - Les cours sont assurés durant les vacances scolaires toute l'année, ouverts à tous les adhérents, et non adhérents sous réserve d'une inscription à demander auprès de vos animateurs. (Tarif, à la semaine, au mois ou aux 2 mois).

Adresses des salles ci-dessous. Pour mieux vous diriger consulter sur le site, la Fiche Itinéraires	NUMERO DES BUS
MJC VILLAGE : Place de Verdun - rue St Martin - Cergy Village - <i>Parking disponible</i>	38 - 45
LE DOUZE - 12 allée des Petits Pains- 95800 Cergy St Christophe -	40
Gymnase AXE MAJEUR : Avenue du Jour - (face piscine) 95800 Cergy St Christophe <i>Parking de la piscine, ou rue parallèle au stade</i>	40
LCR des TOULEUSES : 18 les Touleuses Pourpres - 95000 Cergy (à côté du collège) <i>Parking face au collège et au gymnase</i>	38 - 48
MQ LINANDES : Place des Linandes Beiges - Cergy Prefecture (<i>Parking devant Leader Price</i>) ou au début de l'avenue du Nord (<i>parking au niveau de l'arrêt du bus 45</i>)	45
LCR des BOURSEAUX - St Ouen l'Aumône: <i>Parking rue du Hameau - après l'école, L'entrée se trouve au croisement de l'Allée des Bicyclettes et rue de la Diligence -</i>	57
Points de rendez-vous pour les Marches : Port Cergy - Avenue P. Vogler (sur le parking) et Rue du Bruuloir au Bois de Cergy (sur le parking)	



remicophys@gmail.com

Tel : 06 28 35 43 89

www.remicophys.fr

Facebook/Instagram : REMICOPHYS

SIRET : 452 583 263 00051

Siège social : Chez Mme REGA – 47 rue du Hameau – 95310 St OUEN

