

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 DES VACANCES D'HIVER DU 21 FEVRIER AU 07 MARS 2026		TARIFS NON-ADHERENTS :		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.
		30€ pour 1 semaine 50€ pour 2 semaines		
		Accès à tous les cours au choix en ILLIMITE		
JOURS	HORAIRES	NATURE DES COURS	ANIMATEUR	LIEU ET SALLE
SAMEDI 21	9:30 - 10:30	REVEIL MUSCULAIRE	SANDRINE	MJC VILLAGE
	10:30 - 12:00	RELAXATION		
LUNDI 23	09:45 - 10:45	GYM POUR TOUS SENIORS	JABBAR	LE DOUZE - Salle Nouriev
	10:45 - 11:45	GYM POUR TOUS SENIORS		
	15:00 - 16:00	APSA	MATTHIEU	MQ TOULEUSES
	16:00 - 17:00	GYM DOUCE	LATI	MJC Village
	17:00 - 18:00	GYM POUR TOUS	MATTHIEU	
	18:00 - 19:00	PILATES	FRANCOISE	
	19:00 - 20:00	PILATES		
	17:00 - 18:00	DANSES EN LIGNES - <i>Débutants</i>	PHILIPPE LEMOINE	Gymnase de GENCY Salle Expression
	18:00 - 19:00	DANSES EN LIGNES - <i>Intermédiaires</i>		
	19:00 - 20:00	TABATA	JABBAR	
	20:00- 21:00	ZUMBA	MARC ALEXANDRE	
MARDI 24	09:30 - 11:00	PARCOURS SANTE <i>en extérieur</i>	LATI	Parking des 12 colonnes
	15:30 - 16:30	APSA	SANDRINE	MQ LINANDES
	17:00 - 18:00	YOGA	ESTELLE	MJC Village
	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		
	19:00 - 19:45	PILATES	DIMITRI	LCR BOURSEAUX
	19:45 - 20:30	GYM TONIC		
MERCREDI 25	09:30 - 10:30	GYM DOUCE	MATTHIEU	MQ LINANDES Salle de danse
	10:30 - 11:30	GYM TONIC		
	09:00 - 10:00	GYM DOUCE BIEN ETRE & SANTE	LATI	MJC Village
	10:00 - 11:00	APSA	LATI MICHELA	
	11:15 - 12:45	RELAXATION - SOPHROLOGIE	SANDRINE	
	16:15 - 17:15	ZUMBA® MODEREE	MICHELA	
	17:30 - 18:15	PILATES	FRANCOISE	
	18:00 - 19:00	DANSE ORIENTALE	CATHIA	Gymnase de GENCY Salle Expression
	19:00 - 20:00	ZUMBA ORIENTALE		
	20:00 - 21:00	TABATA	LATI	

JEUDI 26	09:45 - 11:15	GYM POUR TOUS	PHILIPPE	LE DOUZE - Salle Nouréev
	15:00 - 16:00	GYM POUR TOUS	MATTHIEU	MQ LINANDES
	17:00 - 18:00	TAICHI	SIMON	MJC VILLAGE
	18:00 - 19:15	TAICHI		
	19:15 - 20:30	YOGA		
	18:30 - 19:30	CIRCUIT TRAINING	DIMITRI	LES BOURSEAUX
	19:30 - 20:30	GYM POUR TOUS		
	18:30 - 20:00	FIT COMBAT	JABBAR	Gymnase de Gency Salle Expression
	19:15 - 20:45	STAGE DANSES DE SALON	PHILIPPE LEMOINE	Ecole de l'Atlantis
VENDREDI 27	09:30 - 11:00	MARCHE NORDIQUE	JABBAR	Au port Parking rue P. Vogler
	10:00 - 11:00	GYM DOUCE	DIMITRI	LE DOUZE - Salle Nouréev
	11:00 - 12:00	TABATA MODERE		
	17:30 - 19:00	PILATES	FRANCOISE	MJC Village
	19:00 - 20:00	GYM POUR TOUS	MATTHIEU	Ecole du Petit Vent
	19:15 - 20:45	STAGE DANSES DE SALON	PHILIPPE LEMOINE	Ecole de l'Atlantis
SAMEDI 28	9:30 - 10:30	REVEIL MUSCULAIRE	SABINE	MJC VILLAGE
	10:30 - 12:00	BOLLYWOOD	CATHIA	
LUNDI 02	09:45 - 10:45	GYM POUR TOUS SENIORS	JABBAR	LE DOUZE - Salle Nouréev
	10:45 - 11:45	GYM POUR TOUS SENIORS		MQ TOULEUSES
	15:00 - 16:00	APSA		
	16:00 - 17:00	GYM DOUCE	STEPHANE	MJC Village
	17:00 - 18:00	GYM POUR TOUS		
	18:00 - 19:00	PILATES - Ballon	SABINE	
	19:00 - 20:00	PILATES - Ballon		
	18:30 - 20:00	TABATA	JABBAR	Gymnase de GENCY Salle Expression
	20:00- 21:00	ZUMBA	MARC ALEXANDRE	
MARDI 03	09:30 - 11:00	PARCOURS SANTE <i>en extérieur</i>	MATTHIEU	Parking des 12 colonnes
	15:30 - 16:30	APSA	SANDRINE	MQ LINANDES
	17:00 - 18:00	YOGA	ESTELLE	MJC Village
	18:00 - 19:00	PREVENTION DOS	FRANCOISE	LCR TOULEUSES
	19:00 - 20:00	PILATES		
	19:15 - 20:30	STEP	PHILIPPE	Ecole du Petit Vent
	20:30 - 21:15	STRETCHING		
	19:00 - 19:45	PILATES	DIMITRI	LCR BOURSEAUX
	19:45 - 20:30	GYM TONIC		

MERCREDI 04	09:00 - 10:00	GYM DOUCE BIEN ETRE & SANTE	MICHELA	MJC Village
	10:00 - 11:00	APSA	MICHELA FRANCOISE	
	11:15 - 12:45	RELAXATION - SOPHROLOGIE	SANDRINE	
	16:15 - 17:15	ZUMBA® MODEREE	MICHELA	
	18:00 - 19:00	BOLLYWOOD	CATHIA	Gymnase de GENCY Salle Expression
	19:00 - 20:00	DANSES ORIENTALES		
	20:00 - 21:00	TABATA	JABBAR	
JEUDI 05	09:45 - 11:15	GYM POUR TOUS	PHILIPPE	LE DOUZE - Salle Noreev
	18:00 - 19:00	ZUMBA	STEPHANE	MJC VILLAGE
	19:00 - 20:00	RENFO - STRETCHING		
	18:30 - 19:30	CIRCUIT TRAINING	DIMITRI	LES BOURSEAUX
	19:30 - 20:30	GYM POUR TOUS		
VENDREDI 06	09:30 - 11:00	MARCHE NORDIQUE	JABBAR	Au port Parking rue P. Vogler
	10:00 - 11:00	GYM DOUCE	DIMITRI	LE DOUZE - Salle Noreev
	11:00 - 12:00	TABATA MODERE		
	17:30 - 19:00	PILATES	FRANCOISE	MJC Village
	19:00 - 20:00	YOGA DOUX	ESTELLE	
SAMEDI 07	9:30 - 10:30	REVEIL MUSCULAIRE	SABINE	MJC VILLAGE
	10:30 - 12:00	ZUMBA	HUGUES	

1 - Les cours sont assurés toute l'année, pendant les petites vacances scolaires. Les vacances font l'objet d'un planning spécifique et sont ouvertes à tous, adhérents et non-adhérents. Pour ces derniers, une inscription est obligatoire, moyennant une participation financière.

2 - **Pas de cours les jours fériés** : Lundi 06 avril - Vendredis 1er et 8 mai - Pont de l'Ascension du 14 au 17 mai - Lundi 25 mai - Mardi 14 juillet - Samedi 15 août.

3 - En cas d'absence imprévue d'un de vos animateurs, nous faisons tout pour le remplacer.

4 - Consulter régulièrement le groupe WhatsApp REMICOPHYS (<https://chat.whatsapp.com/J5Lk1XIGpbn405JsaDRJKn>)

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>	1238 - 1201
LE DOUZE - 12 allée des Petits Pains- 95800 Cergy St Christophe -	1240
Ecole LE PETIT VENT : accès parking de l'école - Allée Fleurie à gauche de la rue des Doux Epis - 95000 Cergy	1201
Gymnase de GENCY : 2 bis rue du Pampre d'or - 95800 Cergy St Christophe <i>Parking face au gymnase, ou le long de la rue du Pampre d'OR</i>	1201
MQ LINANDES : Place des Linandes Beiges - Cergy Prefecture (Parking devant Aldi) ou au début de l'avenue du Nord (parking au niveau de l'arrêt du bus 1201)	1201
MQ TOULEUSES : Place des Touleuses (Parking sous la place, monter l'escalier)	1208 / 1230
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>	1232
ECOLE de l'ATLANTIS : 3 place des Pinets - 95800 CERGY LE HAUT - <i>Parking souterrain attenant à l'école ; 2ème porte à gauche en haut de la rue des Aubevois.</i>	1203
Point de rendez-vous pour la Marche : Port Cergy - Avenue P. Vogler (sur le parking)	



association.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 l'Aumône

