



# ASSOCIATION SPORTIVE REMICOPHYS

GYM - ZUMBA - YOGA - PILATES - DANSES - STEP - LIA - MARCHES



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](http://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 2025/2026 <b>V3</b>	TARIFS		Pour vous rendre sur les lieux des cours, voir la fiche itinéraires sur le site internet, les adresses, bus, parking en page 2 du planning.	
	Adhésion 260€ - Licence 32€			
	Accès à tous les cours au choix en ILLIMITE			

JOURS	HORAIRES	NATURE DES COURS	ANIMATEUR	LIEU ET SALLE	
<b>LUNDI</b>	09:30 - 11:00	MARCHE DYNAMIQUE	ESTELLE	Au Port -Rue P. Vogler Parking	
	09:45 - 10:45	GYM POUR TOUS SENIORS	JABBAR	LE DOUZE - Salle Noureev	
	10:45 - 11:45	GYM POUR TOUS SENIORS			
	15:00 - 16:00	<b>APSA</b>	<b>MICHELA MATTHIEU</b>	<b>MQ TOULEUSES</b>	
	16:00 - 17:00	GYM DOUCE	LATI	MJC Village	
	17:00 - 18:00	GYM POUR TOUS	MATTHIEU		
	18:00 - 19:00	PILATES *	SABINE		
	19:00 - 20:00	PILATES *			
	17:00 - 18:00	DANSES EN LIGNES - Débutant	PHILIPPE LEMOINE	Gymnase de GENCY Salle Expression	
	18:00 - 19:00	DANSES EN LIGNES			
	19:00 - 20:00	L.I.A.	STEPHANE		
	20:00 - 21:00	GYM TONIC			

\* Pilates Sabine: 1er lundi de chaque mois avec ballon suisse gonflé

<b>MARDI</b>	09:30 - 11:00	PARCOURS SANTE en extérieur	LATI	Bld de l'Oise Parking des 12 colonnes
	15:30 - 16:30	<b>APSA</b>	<b>SANDRINE F.</b>	<b>MQ LINANDES</b> Salle de danse
	17:00 - 18:00	YOGA - <i>Intermédiaire</i>	ESTELLE	MJC Village
	18:00 - 19:00	PREVENTION DOS *	FRANCOISE	MJC Village *
	19:00 - 20:00	PILATES ROUTINE *		
	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		
	19:00 - 20:00	ZUMBA	MARC-ALEXANDRE	Ecole de l'Atlantis
	20:00 - 21:00	TABATA	JABBAR	

\* SAUF le 1er mardi de chaque mois : LCR des Touleuses (parking du gymnase des Touleuses)

<b>MERCREDI</b>	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 -ÊTRE & SANTE	FRANCOISE	MJC Village
	10:00 - 11:00	<b>APSA</b>	<b>LATI SANDY</b>	
	11:15 - 12:45	RELAXATION - SOPHROLOGIE	SANDRINE F.	
	16:30 - 17:30	ZUMBA® MODEREE	MICHELA	
	17:30 - 18:15	PILATES	SANDY	
	19:00 - 20:00	ZUMBA	MARJORIE	ECOLE DU CHAT PERCHE
	20:00 - 21:30	MODERN JAZZ		
	20:00 - 21:00	TABATA	LATI	Gymnase de GENCY

<b>JEUDI</b>	09:45 - 11:15	GYM POUR TOUS	PHILIPPE	LE DOUZE - Salle Noureev
	15:00 - 16:00	GYM POUR TOUS	MATTHIEU	MQ LINANDES
	17:00 - 18:00	TAICHI - <i>Cours 1</i>	SIMON	MJC VILLAGE
	18:00 - 19:15	TAICHI - <i>Cours 2</i>		
	19:15 - 20:30	YOGA	DIMITRI	LES BOURSEAUX
	18:30 - 19:30	GYM POUR TOUS		
	19:30 - 20:30	CIRCUIT TRAINING		
	18:30 - 19:30	STRONG NATION	SANDY	Gymnase de Gency Salle Expression
	19:30 - 20:30	DJAMBOOLA FITNESS		
<b>VENDREDI</b>	10:00 - 11:00	GYM DOUCE	LATI	LE DOUZE - Salle Noureev
	11:00 - 12:00	TABATA MODERE		MJC Village
	17:30 - 19:00	PILATES ROUTINE	FRANCOISE	
	19:00 - 20:00	YOGA DOUX	ESTELLE	
	19:00 - 20:00	GYM POUR TOUS	MATTHIEU	Ecole du Petit Vent
<b>SAMEDI</b>	9:30 - 10:30	REVEIL MUSCULAIRE	Animateur *	MJC VILLAGE
	10:30 - 12:30	STAGES ACCESSIBLES A TOUS, moyennant une participation pour les <u>non-adhérents</u> **		

\* Selon disponibilité

\*\* Voir planning des stages mis à jour trimestriellement

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 jeudi 14 au dimanche 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 <a href="#">Fiche Itinéraires</a>	NUMERO DES BUS
<b>MJC VILLAGE</b> : Place de Verdun - rue St Martin - Cergy Village - <i>Parking disponible</i>	1238 - 1201
<b>LE DOUZE</b> - 12 allée des Petits Pains- 95800 Cergy St Christophe -	1240
<b>Ecole LE PETIT VENT</b> : accès parking de l'école - Allée Fleurie à gauche de la rue des Doux Epis - 95000 Cergy	1201
<b>Gymnase de GENCY</b> : 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
<b>ECOLE CHAT PERCHE</b> : 1 Av de la Constellation - Cergy St Christophe - <i>parking école ; en haut niveau du croisement des 3 avenues -Constellation - Mondetour et Embellie</i>	1206
<b>MQ LINANDES</b> : Place des Linandes Beiges - Cergy Préfecture (Parking devant Aldi) ou au début de l'avenue du Nord (parking au niveau de l'arrêt du bus 1201)	1201
<b>LCR des TOULEUSES</b> : Allée du Bois - 95000 Cergy - Direction Gymnase et Collège des Touleuses (se garer sur le parking face au collège)	1208 / 1230
<b>MQ TOULEUSES</b> : Place des Touleuses (Parking sous la place, monter l'escalier)	1208 / 1230
<b>LCR des BOURSEAUX</b> - 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
<b>ECOLE de l'ATLANTIS</b> : 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



[association.remicophys@gmail.com](mailto:association.remicophys@gmail.com)

Tel : 06 28 35 43 89 [www.remicophys.fr](http://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

