



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 ou Facebook ou Instagram ou Whatsapp
Vous pouvez nous joindre par SMS sur téléphone du club 06 28 35 43 89

PLANNING 2023/2024 V1 de septembre 2023 à juin 2024	TARIFS à partir de Septembre 2023	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.
	Adhesion 250 € - Licence 32€	
	Accès à tous les cours, au choix, ILLIMITES	

JOURS	HORAIRES	NATURE DES COURS	ANIMATEUR	LIEU ET SALLE
LUNDI	10:00 - 11:30	MARCHE NORDIQUE*	SIMON	Au Port -Rue P. Vogler Parking
	09:30 - 10:15	GYM POUR TOUS SENIORS	SABINE G.	LE DOUZE - Salle Noureev
	10:15 - 11:00	PILATES		
	16:00 - 17:00	GYM DOUCE		MJC Village
	17:00 - 18:00	GYM POUR TOUS		
	18:30 - 20:00	PILATES - STRETCHING **	SABINE Z.	
	18:00 - 19:00	PREVENTION DOS	SONIA	Gymnase de GENCY Salle Expression
	19:00 - 20:00	ZUMBA® MODEREE	MICHELA	
	20:00 - 21:00	GYM TONIC		

* Marche Nordique : batons non fournis - en cas de très fortes intempéries, consulter WhatsApp

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

MARDI	15:30 - 16:30	Prévention Bien-Être Santé	FRANCOISE	MQ LINANDES Salle de danse
	17:00 - 18:00	YOGA	ESTELLE	
	19:15 - 20:15	STEP	PHILIPPE	ECOLE du PETIT VENT
	20:15 - 21:00	STRETCHING		
	18:30 - 19:30	PILATES	SIMON / SONIA*	LCR BOURSEAUX - SOA
	19:30 - 20:30	YOGA / GYM POUR TOUS**		
	19:00 - 20:30	ZUMBA	MARC- ALEXANDRE	ECOLE de l'Atlantis

* chaque animateur une semaine sur deux

** avec Simon : Yoga / avec Sonia : Gym pour tous

MERCREDI	09:30 - 10:30	GYM TONIC	MATTHIEU	MQ LINANDES Salle de danse
	10:30 - 11:30	GYM DOUCE		
	10:30 - 11:30	Prévention Bien-Être Santé	FRANCOISE	MJC Village
	19:00 - 20:00	ZUMBA	MARJORIE	ECOLE du Chat Perché
	20:00 - 21:00	MODERN JAZZ		

JEUDI	09:30 - 10:30	GYM POUR TOUS SENIORS	PHILIPPE	LE DOUZE - Salle Noureev
	10:30 - 11:30	GYM TONIC SENIORS		
	15:00 - 16:00	GYM POUR TOUS	MATTHIEU	MQ LINANDES
	18:00 - 19:15	TAICHI	SIMON	MJC VILLAGE
	19:15 - 20:30	YOGA		

JEUDI	17:00 - 18:00	GYM Bien-Etre Santé	FRANCOISE	LCR BOURSEAUX - SOA
	18:00 - 19:00	Gym POUR TOUS	SABINE G.	
	18:30 - 19:30	LIA	STEPHANE	Gymnase de Gency
	19:30 - 20:30	GYM TONIC		
VENREDI	10:00 - 11:00	EVEIL SENSORIEL	FRANCOISE	LE DOUZE - Salle Noureev
	11:00 - 12:00	TABATA MODERE		MQ LINANDES
	18:00 - 19:00	PILATES/ Routine enchainements	ESTELLE	
	19:00 - 20:00	RELAXATION		MATTHIEU
	19:15 - 20:15	GYM TONIC		
SAMEDI	10:45 - 11:45	PILATES avec petit matériel	SONIA	Gymnase de GENCY - Salle d'expression
	9:30 - 10:30	REVEIL MUSCULAIRE	FRANCOISE/ SABINE Z /G / SONIA/ STEPHANE /	MJC VILLAGE ou Gymnase de GENCY
	10:30 - 12:30	STAGES ACCESSIBLES A TOUS, moyennant une participation pour les <u>non-adhérents</u> **		Flyer adressé par mail chaque semaine

** Voir page des stages des samedis matins à la MJC Village

1- Les inscriptions sont acceptées toute l'année.	
2 - PAS de COURS les JOURS FERIES : Mercredi 1er novembre - Samedi 11 novembre - Lundis 25 décembre et 1er janvier - Pâques du 30 mars au 1er avril - Lundi 1er mai - Ascension du 8 au 12 mai - Pentecôte 20 mai	
3 - 2 cours en suivant délivrés par un même animateur, sont réduits de 5 mn afin de démarrer le cours suivant à l'heure prévue.	
4 - En cas d'absence imprévue d'un de vos animateurs ; tout est mis en oeuvre pour le remplacer selon la disponibilité des collègues. Le cours délivré peut dans ce cas être différent de celui prévu au planning	
5 - Les cours sont assurés durant les vacances scolaires toute l'année. Le planning y est réduit.	
Ouvertes à tous, adhérents ou NON : sous réserve d'une inscription vacances spécifiques, (<i>Tarif à la semaine ou au mois</i>) . Nouvelle inscription pour tous à partir des vacances d'été 2024	
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
Groupe scolaire LE PETIT VENT : 1 place des Saisons - 95800 Cergy St Christophe	45
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>	45
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
ECOLE de l'ATLANTIS : 3 place des Pinets - 95800 CERGY LE HAUT - <i>Parking souterrain attenant à l'école ; 2ème garage à droite en haut de la rue des Aubevois</i>	34
ECOLE CHAT PERCHE : 1 Av de la Constellation -Cergy St Christophe - <i>parking école; en haut au niveau du croisement des 3 Avenues -Constellation - Mondetour et Embellie)</i>	35
Point de rendez-vous pour la Marche : Port Cergy - Avenue P. Vogler (sur le parking)	



