



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 notifiée sur notre site ou les réseaux sociaux : www.remicophys.fr ou page Facebook Remicophys ou page Instagram Remicophys - par SMS ou téléphone du club 06 28 35 43 89.

PLANNING AOÛT 2022 V20		TARIFS accès à tous les cours		
		1 semaine 5€ 2 semaines 10€ 1 mois 15€		Vous trouverez les adresses des lieux des cours en bas de page.
JOURS	HORAIRES	NATURE DES COURS	ANIMATEUR	LIEU ET SALLE
LUNDI 1er AOÛT	09:30 - 11:00	MARCHE Nordique NIV 2 *	SIMON	Rue P. Vogler
	17:00 - 18:00	Gym POUR TOUS	FRANCOISE	MJC Village
	18:00 - 19:00	PILATES		
	18:00 - 19:00	CIRCUIT TRAINING	STEPHANE	Gymnase de GENCY
	19:00 - 20:00	LIA		
MARDI 2 AOÛT	18:30 - 19:30	DANSES EN LIGNES	LINA	Gymnase de GENCY
	19:30 - 20:30	POSTURAL BALL		
MERCREDI 3 AOÛT	10:00 - 11:00	GYM TONIC	MATTHIEU	MQ LINANDES
	18:00 - 19:00	PILATES	FRANCOISE	
	18:00 - 19:00	ZUMBA®	STEPHANE	Gymnase de GENCY
	19:00 - 20:00	GYM TONIC		
JEUDI 4 AOÛT	9:30 - 11:00	MARCHE DYNAMIQUE	SIMON	Bois de Cergy - Rue du Bruloir - Parking
	18:30 - 19:30	DANSES EN LIGNES	LINA	Gymnase de GENCY
	19:30 - 20:30	TABATA		
	18:00 - 19:15	TAI CHI	SIMON	MJC Village
	19:15 - 20:30	YOGA		
VENDREDI 5 AOÛT	18:30 - 20:00	MARCHE ACTIVE	SIMON	Bois de Cergy - Rue du Bruloir - Parking
DU 6 AU 20 AOÛT FERMETURE ANNUELLE DU CLUB				
LUNDI 22 AOÛT	17:00 - 18:00	Gym POUR TOUS	FRANCOISE	MJC Village
	18:00 - 19:00	PILATES		
MARDI 23 AOÛT	18:30 - 19:30	CIRCUIT TRAINING	MATTHIEU	Gymnase de GENCY
	19:30 - 20:30	STRETCHING		
MERCREDI 24 AOÛT	10:00 - 11:00	GYM TONIC	MATTHIEU	MQ LINANDES
	11:00 - 12:00	GYM DOUCE		
JEUDI 25 AOÛT	9:30 - 11:00	Marche Active	MATTHIEU	Rue Pierre Vogler
	18:30 - 19:30	PILATES	FRANCOISE	MJC Village
	19:30 - 20:30	MODERN JAZZ	MARJORIE	
VENDREDI 26 AOÛT	18:30 - 19:30	GYM TONIC	MATTHIEU	Gymnase de GENCY
LUNDI 29 AOÛT	09:30 - 11:00	MARCHE Nordique NIV 2 *	SIMON	Rue P. Vogler
	17:00 - 18:00	DANSES EN LIGNES : REPETITIONS JA	LINA	MJC Village
	18:00 - 19:00	PILATES	FRANCOISE	
	18:30 - 19:30	CIRCUIT TRAINING	MATTHIEU	Gymnase de GENCY
MARDI 30 AOÛT	18:00 - 19:00	Gym POUR TOUS	SIMON	Gymnase de GENCY
	19:00 - 20:00	STRETCHING		
	20:00 - 21:00	YOGA		
MERCREDI 31 AOÛT	18:00 - 19:00	ZUMBA® : REPETITIONS JA	LATI	MQ Linandes
	18:00 - 19:00	PILATES	FRANCOISE	Gymnase de GENCY
	19:00 - 20:30	GYM TONIC / STRETCHING	MATTHIEU	
VENDREDI 2 SEPTEMBRE	18:00 - 19:00	BOLLYWOOD : REPETITIONS JA	NATI	MQ Linandes
	19:00 - 20:00	BOLLYWOOD : REPETITIONS JA		

- 1- Les inscriptions sont acceptées toute l'année. Les cours ont lieu durant les vacances (plannings réduits + 2 semaines de fermeture annuelle au mois d'août)
- 2 - PAS DE COURS LES JOURS FERIES : Lundi 15 août.
- 3 - Les 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, 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
MQ HORLOGE - Ecole de la LANTERNE - 2 Ave du Jour 95800 Cergy St Christophe - <i>Parking devant, ou piscine, ou rue du Jour ou rue parallèle au stade derrière</i>	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
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
Points de rendez-vous pour les Marches : Port Cergy - Avenue P. Vogler (sur le parking) et Rue du Bruloir 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

