

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 2025/2026 V2	TARIFS	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.
	Adhésion 280€ - Licence 32€	
	Accès à tous les cours au choix en ILLIMITE	

JOURS	HORAIRES	NATURE DES COURS	ANIMATEUR	LIEU ET SALLE
LUNDI	09:30 - 11:00	MARCHE NORDIQUE *	SIMON	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	APSA	MICHELA 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 **	SABINE	
	19:00 - 20:00	PILATES **		
	17:00 - 18:00	DANSES EN LIGNES <i>Débutant</i>	PHILIPPE LEMOINE	Gymnase de GENCY Salle Expression
	18:00 - 19:00	DANSES EN LIGNES <i>Intermédiaire</i>		
	19:00 - 20:00	L.I.A.	STEPHANE	
	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	APSA	FRANCOISE SANDRINE F.	MQ LINANDES 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 Toulouseuses

MERCREDI	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	APSA	LATI SANDRINE V.	
	11:15 - 12:45	RELAXATION - SOPHROLOGIE	SANDRINE F.	
	16:30 - 17:30	ZUMBA® MODEREE	MICHELA	
	17:30 - 18:15	PILATES	SANDRINE V.	
	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 Salle Expression

JEUDI	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 Cours 1	SIMON	MJC VILLAGE
	18:00 - 19:15	TAICHI Cours 2		
	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	STRONG NATION	SANDRINE V.	Gymnase de Gency Salle Expression
	19:30 - 20:30	DJAMBOOLA FITNESS		

VENDREDI	10:00 - 11:00	GYM DOUCE	LATI	LE DOUZE - Salle Noureev
	11:00 - 12:00	TABATA MODERE		
	15:00 - 16:00	APSA	JABBAR PHILIPPE LORY	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

SAMEDI	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** : Mardi 11 novembre - Jeudis 25 décembre et 1er janvier - 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
ECOLE CHAT PERCHE : 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
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
LCR des TOULEUSES : rue des Toulouse Pourpres - 95000 Cergy (se garer sur le parking face au collège)	1208 / 1230
MQ TOULEUSES : Place des Toulouse (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

