

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

<b>PLANNING 2022/2023</b> <b>V6 - à partir du</b> <b>09/05/2023</b>	TARIFS à partir de Janvier 2023		Pour vous rendre sur les lieux des cours, <b>voir la fiche itinéraires sur le site internet</b> , les adresses et parking en page 2 du planning.
	TARIFS accès à tous les cours	TARIFS SPECIFIQUES	
	145€ Adultes - 105€ Pass campus - 105€ ados 11-17 ans - Couleur Blanche	<b>105€ GYM DOUCE</b> <b>Couleur BLEUE et</b> <b>Bourseaux</b>	

JOURS	HORAIRES	NATURE DES COURS	ACCES	ANIMATEUR	LIEU ET SALLE
LUNDI	09:30 - 11:00	MARCHE NORDIQUE*		SIMON	Au Port - Rue P. Vogler Parking
	09:30 - 11:00	GYM POUR TOUS SENIORS		SABINE G.	LE DOUZE - Salle Noureev
	16:00 - 17:00	GYM DOUCE / Prévention bien-être et santé		SABINE G.	MJC Village
	17:00 - 18:00	GYM POUR TOUS			
	18:00 - 19:00	PILATES		GAETAN	Gymnase Axe Majeur
	18:30 - 20:00	PILATES/STRETCHING **		SABINE	
	18:30 - 19:30	PREVENTION DOS		SONIA	Gymnase de GENCY Salle Expression
	19:30 - 20:30	ZUMBA® MODEREE		MICHELA	
20:30 - 21:30	CAF (Cuisses - Abdos - Fessiers)				

\* 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	15:00 - 16:00	Prévention bien-être et santé **		FRANCOISE	MQ LINANDES
	17:00 - 18:00	YOGA		ESTELLE	
	18:30 - 19:30	STEP		PHILIPPE	Gymnase de Gency
	19:30 - 20:00	STRETCHING			
	20:00 - 21:00	MODERN JAZZ		MARJORIE	LCR BOURSEAUX
	18:30 - 19:30	PILATES		SONIA / SIMON*	
	19:30 - 20:30	Gym POUR TOUS			
	19:00 - 20:00	ZUMBA®		PRISCILLIA	Ecole de l'Atlantis
20:00 - 21:00	TABATA - TONIC		ALISON		

\* chaque animateur une semaine sur deux

\*\* sous réserve de l'état de santé de Françoise - Bien vérifier les réseaux en cas d'annulation

MERCREDI	09:30 - 10:30	GYM TONIC		MATTHIEU	MQ LINANDES Salle de danse
	10:30 - 11:30	GYM DOUCE / Prévention bien-être et santé			
	19:00 - 20:15	DANSES EN LIGNES		LINA	Ecole du Chat Perché
	20:15 - 21:30	POSTURAL BALL			

JEUDI	09:30 - 10:30	GYM POUR TOUS SENIORS		PHILIPPE	LE DOUZE - Salle Noureev
	10:30 - 11:30	GYM TONIC SENIORS			
	14:30 - 15:30	Gym POUR TOUS		MATTHIEU	MQ LINANDES
	18:00 - 19:00	LIA			
	19:00 - 19:45	GYM TONIC		STEPHANE	Gymnase de GENCY
	19:45 - 20:30	STRETCHING			
	19:00 - 20:00	BOLLYWOOD		NATI	LE DOUZE - Salle M. C. Pietragalla
	18:30 - 19:30	Gym POUR TOUS		ALISON / SABINE / SABINE G.*	LCR BOURSEAUX
	18:00 - 19:15	TAICHI		SIMON	MJC VILLAGE
19:15 - 20:30	YOGA				

\* Sabine et Alison une fois par mois - Sabine G. 2 fois par mois

VENDREDI	10:00 - 11:30	MARCHE DYNAMIQUE		SIMON	Au bois de Cergy - Parking
	11:00 - 12:00	TABATA MODERE		ALISON	LE DOUZE - Salle Noureev
	18:30 - 20:00	GYM - RENFO - STRETCHING		MATTHIEU	Gymnase AXE MAJEUR Salle Escrime

SAMEDI	9:30 - 10:30	PILATES avec petit matériel		SONIA	Gymnase de GENCY - Salle d'expression
	10:45 - 12:15	MARCHE DYNAMIQUE			Aux 12 Colonnes
	9:30 - 10:30	REVEIL MUSCULAIRE		SABINE / STEPHANE	MJC VILLAGE
	10:30 - 12:30	STAGES ACCESSIBLES A TOUS, moyennant une participation pour les <u>non-adhérents</u> **			

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

- 1- Les inscriptions sont acceptées toute l'année. Plannings réduits pendant les vacances scolaires + 2 semaines de fermeture annuelle au mois d'août.
- 2 - **PAS de COURS les JOURS FERIES** : Pont de l'Ascension du 18 au 21 mai - Lundi de Pentecôte 29 mai - Pont du 14 et 15 juillet - Pont du 14 et 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.
- 4 - En cas d'absence imprévue d'un animateur, 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, ouvertes 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
<b>MJC VILLAGE</b> : Place de Verdun - rue St Martin - Cergy Village - <i>Parking disponible</i>	38- 45
<b>LE DOUZE</b> - 12 allée des Petits Pains- 95800 Cergy St Christophe -	40
<b>Gymnase AXE MAJEUR</b> : Avenue du Jour - (face piscine) 95800 Cergy St Christophe <i>Parking de la piscine, ou rue parallèle au stade</i>	40
<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>	45
<b>MQ LINANDES</b> : 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
<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>	57
<b>ECOLE de l'ATLANTIS</b> : 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
<b>ECOLE CHAT PERCHE</b> : 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 Bruiloir au Bois de Cergy (sur le parking)	



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

