

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 DES VACANCES DE LA TOUSSAINT DU 17 AU 31 OCTOBRE 2026	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.
	30€ pour 1 semaine	
	50€ pour 2 semaines	
Accès à tous les cours au choix en ILLIMITE		

JOURS	HORAIRES	NATURE DES COURS	ANIMATEUR	LIEU ET SALLE
SAMEDI 17	9:30 - 10:30	REVEIL MUSCULAIRE	ESTELLE	MJC VILLAGE
	10:30 - 12:00	ZUMBA	HUGUES	
LUNDI 19	09:30 - 10:30	GYM POUR TOUS SENIORS	JABBAR	LE DOUZE - Salle Noreev
	10:30 - 11:30	GYM POUR TOUS SENIORS		
	15:00 - 16:00	APSA GYM	MATTHIEU	LCR DES TOULEUSES
	16:00 - 17:00	GYM DOUCE	JABBAR	MJC Village
	17:00 - 18:00	GYM POUR TOUS	MATTHIEU	
	18:00 - 19:00	PILATES	SABINE	
	19:00 - 20:00	PILATES		
	18:00 - 19:00	DANSES EN LIGNES - <i>Intermédiaire</i>	Philippe Lem	Gymnase de GENCY Salle Expression
	19:00 - 20:30	CIRCUIT TRAINING	NADIA	
MARDI 20	09:30 - 11:00	PARCOURS SANTE - en extérieur	SONIA	Bld de l'Oise Parking des 12 colonnes
	15:30 - 16:30	APSA SOPHROLOGIE	SANDRINE	MQ LINANDES Salle de danse
	16:30 - 17:30	APSA DANSES EN LIGNES	PHILIPPE Lem	
	17:30 - 18:30	DANSES EN LIGNES - <i>Débutant</i>	Philippe Lem	MQ LINANDES Salle de Danse
	17:00 - 18:00	YOGA	ESTELLE	MJC Village
	18:00 - 19:00	PREVENTION DOS	FRANCOISE	MJC Village
	19:00 - 20:00	PILATES		
	19:15 - 20:30	STEP	PHILIPPE LORY	Ecole du Petit Vent
	20:30 - 21:15	STRETCHING		
	18:30 - 19:30	PILATES	DIMITRI	LCR BOURSEAUX
	19:30 - 20:30	GYM POUR TOUS		
	19:00 - 20:00	ZUMBA	MARC ALEXANDRE	Gymnase Axe Majeur Salle Escrime
	20:00 - 21:30	TABATA	JABBAR	
MERCREDI 21	09:30 - 10:30	GYM DOUCE	MATTHIEU	MQ LINANDES Salle de danse
	10:30 - 11:30	GYM TONIC		
	10:00 - 11:00	Gym Prévention Bien-Être et Santé	FRANCOISE	MJC Village
	11:00 - 12:00	APSA EVEIL SENSORIEL	JABBAR	
	12:00 - 13:30	RELAXATION - SOPHROLOGIE	SANDRINE	
	17:30 - 18:30	PILATES	SONIA	
	19:00 - 20:00	GYM POUR TOUS	DIMITRI	Gymnase de Gency Salle Expression

JEUDI 22	09:45 - 11:15	GYM POUR TOUS	JABBAR	LE DOUZE
	12:30 - 13:30	YOGA	ESTELLE	LE CARREAU
	14:00 - 15:00	APSA MULTISPORTS SANTE	JABBAR	
	15:00 - 16:00	GYM POUR TOUS	MATTHIEU	MQ LINANDES
	17:00 - 18:00	TAICHI <i>débutants</i>	SIMON	MJC Village
	18:00 - 19:15	TAICHI		
	19:15 - 20:30	YOGA		
	18:30 - 19:30	GYM POUR TOUS	DIMITRI	LES BOURSEAUX
	19:30 - 20:30	CIRCUIT TRAINING		
	18:30 - 20:00	FITBOXING	JABBAR	Gymnase de Gency Salle Expression
VENDREDI 23	09:30 - 11:00	MARCHE NORDIQUE	SONIA	Au Port -Rue P. Vogler Parking
	10:00 - 11:00	GYM DOUCE	DIMITRI	LE DOUZE - Salle Noureev
	11:00 - 12:00	TABATA MODERE		
	18:00 - 19:30	YOGA DOUX	ESTELLE	MJC Village
	19:00 - 20:00	GYM POUR TOUS	MATTHIEU	Ecole du Petit Vent
SAMEDI 24	9:30 - 10:30	REVEIL MUSCULAIRE	MARC	MJC VILLAGE
	10:30 - 12:00	ZUMBA	ALEXANDRE	
LUNDI 26	09:30 - 10:30	GYM POUR TOUS SENIORS	JABBAR	LE DOUZE - Salle Noureev
	10:30 - 11:30	GYM POUR TOUS SENIORS		
	15:00 - 16:00	APSA GYM	JABBAR	LCR DES TOULEUSES
	16:00 - 17:00	GYM DOUCE	DIMITRI	MJC Village
	17:00 - 18:00	GYM POUR TOUS		
	18:00 - 19:30	PILATES		
	18:30 - 19:30	GYM POUR TOUS	NADIA	Gymnase de GENCY Salle Expression
	19:30 - 20:30	CIRCUIT TRAINING		
MARDI 27	17:00 - 18:00	YOGA	ESTELLE	MJC Village
	18:30 - 19:30	PILATES	DIMITRI	LCR BOURSEAUX
	19:30 - 20:30	GYM POUR TOUS		
	19:00 - 20:00	ZUMBA	MARC ALEXANDRE	Gymnase Axe Majeur Salle Escrime
	20:00 - 21:30	TABATA	JABBAR	
MERCREDI 28	09:00 - 10:00	GYM DOUCE	JABBAR	MJC Village
	10:00 - 11:00	GYM TONIC		
	11:00 - 12:00	APSA EVEIL SENSORIEL		
	18:00 - 19:00	PILATES	DIMITRI	Gymnase de Gency Salle Expression
	19:00 - 20:00	GYM POUR TOUS		
JEUDI 29	09:45 - 11:15	GYM POUR TOUS	PHILIPPE LORY	LE DOUZE
	12:30 - 13:30	YOGA	ESTELLE	LE CARREAU
	14:00 - 15:00	APSA MULTISPORTS SANTE	JABBAR	
	18:30 - 20:00	YOGA	ESTELLE	MJC Village
	18:30 - 19:30	GYM POUR TOUS	DIMITRI	LES BOURSEAUX
	19:30 - 20:30	CIRCUIT TRAINING		
	18:30 - 20:00	FITBOXING	JABBAR	Gymnase de Gency Salle Expression

VENDREDI 30	10:00 - 11:00	GYM DOUCE	DIMITRI	LE DOUZE - Salle Noureev
	11:00 - 12:00	TABATA MODERE		
	17:30 - 19:00	PILATES ROUTINE	FRANCOISE	MJC Village
	19:00 - 20:00	YOGA DOUX	ESTELLE	
	19:00 - 20:00	GYM POUR TOUS	JABBAR	Gymnase de Gency Salle Expression

SAMEDI 31	9:30 - 10:30	REVEIL MUSCULAIRE	STEPHANE	MJC VILLAGE
	10:30 - 11:30	ZUMBA D'HALLOWEEN		
	11:30 - 12:30	GYM TONIC		

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** : Mercredi 11 novembre - Vendredis 25 décembre et 1er janvier - Lundi 29 mars - Samedi 1er mai - Pont de l'Ascension du 06 au 09 mai - Lundi 17 mai - Mercredi 14 juillet.

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/BFQfUK6KjCt7IhpaTHUSko?s=cl&p=a&mlu=0>

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
LCR des TOULEUSES : rue des Touleuses Pourpres - 95000 Cergy (se garer sur le parking face au collège)	1208 / 1230
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
MQ TOULEUSES : Place des Touleuses (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
LE CARREAUX - Grand Centre - 3 rue aux Herbes à Cergy-Préfecture (Parking Gratuit 1h30)	Gare Cergy Préfecture
<u>Point de rendez-vous pour la Marche</u> : 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

