



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 2025/2026 V3 | TARIFS | | Pour vous rendre sur les lieux des cours, voir la fiche itinéraires sur le site internet, les adresses, bus, parking en page 2 du planning. | |
|---------------------------------|---|--|---|--|
| | Adhésion 260€ - 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 DYNAMIQUE | ESTELLE | 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 | DANCES EN LIGNES - Débutant | PHILIPPE LEMOINE | Gymnase de GENCY Salle Expression | |
| | 18:00 - 19:00 | DANCES EN LIGNES | | | |
| | 19:00 - 20:00 | L.I.A. | STEPHANE | | |
| | 20:00 - 21:00 | GYM TONIC | | | |

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

| | | | | |
|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--|
| MARDI | 09:30 - 11:00 | PARCOURS SANTE en extérieur | LATI | Bld de l'Oiseau Parking des 12 colonnes |
| | 15:30 - 16:30 | APSA | SANDRINE F. | MQ LINANDES Salle de danse |
| | 17:00 - 18:00 | YOGA - Intermédiaire | 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 | |
| | 20:00 - 21:00 | TABATA | JABBAR | Ecole de l'Atlantis |

* SAUF le 1er mardi de chaque mois : LCR des Touleuses (parking du gymnase des Touleuses)

| | | | | |
|-----------------|---------------|---------------------------------|-----------------------|-------------------------------|
| 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 SANDY | |
| | 11:15 - 12:45 | RELAXATION - SOPHROLOGIE | SANDRINE F. | |
| | 16:30 - 17:30 | ZUMBA® MODEREE | MICHELA | |
| | 17:30 - 18:15 | PILATES | SANDY | |
| | 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 |

| | | | | |
|-----------------|---------------|---|-------------|--------------------------------------|
| 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 | DIMITRI | LES BOURSEAUX |
| | 18:30 - 19:30 | GYM POUR TOUS | | |
| | 19:30 - 20:30 | CIRCUIT TRAINING | | |
| | 18:30 - 19:30 | STRONG NATION | SANDY | 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 | | 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 :** Lundi 06 avril - Vendredis 1er et 8 mai - Pont de l'Ascension du jeudi 14 au dimanche 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 Pampe d'or - 95800 Cergy St Christophe <i>Parking face au gymnase, ou le long de la rue du Pampe 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 Préfecture (Parking devant Aldi) ou au début de l'avenue du Nord (parking au niveau de l'arrêt du bus 1201) | 1201 |
| LCR des TOULEUSES : Allée du Bois - 95000 Cergy - Direction Gymnase et Collège des Touleuses (se garer sur le parking face au collège) | 1208 / 1230 |
| 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 |
| 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 |



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

