

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 DE JUILLET
ET AOUT 2024**
V2
Tarif Vacances
Pour les adhérents :
 1 mois : 20€ - 2 mois : 30€

Pour les non-adhérents :
 1 mois : 30€ - 2 mois : 50€

 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.

JOURS	HORAIRES	NATURE DES COURS	ANIMATEUR	LIEU ET SALLE
SAMEDI 06 juillet	10:30 - 11:30	PILATES avec petit matériel	SONIA	Gymnase de GENCY - Salle d'expression
	9:30 - 10:30	REVEIL MUSCULAIRE	SABINE Z.	MJC VILLAGE
	10:30 - 12:00	ZUMBA	MARC-ALEXANDRE	
LUNDI 08 juillet	10:00 - 11:30	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		MJC Village
	17:00 - 18:00	GYM POUR TOUS		
	18:00 - 19:30	CIRCUIT TRAINING - STRETCHING	JABBAR	
MARDI 09 juillet	15:45 - 17:00	RELAXATION	SANDRINE	MQ LINANDES
	17:00 - 18:00	YOGA	ESTELLE	
	19:00 - 20:15	STEP	PHILIPPE	Gymnase de l'Axe Majeur Salle Escrime
	20:15 - 21:00	STRETCHING		
	18:30 - 19:30	PILATES	SIMON	LCR BOURSEAUX
	19:30 - 20:30	YOGA		
MERCREDI 10 juillet	18:00 - 19:30	PILATES - STRETCHING	SABINE Z.	MJC VILLAGE
JEUDI 11 juillet	09:30 - 11:00	GYM POUR TOUS	PHILIPPE	LE DOUZE - Salle Noureev
	18:00 - 19:15	TAICHI	SIMON	MJC VILLAGE
	19:15 - 20:30	YOGA		
	19:00 - 20:00	ZUMBA	MARC-ALEXANDRE	Gymnase de l'Axe Majeur Salle Escrime
	20:00 - 21:00	TABATA	JABBAR	
VENDREDI 12 juillet	10:00 - 11:30	TABATA MODERE - STRETCHING	JABBAR	LE DOUZE - Salle Noureev
	18:00 - 19:30	YOGA DOUX	ESTELLE	MQ LINANDES
SAMEDI 13 juillet	9:30 - 10:30	REVEIL MUSCULAIRE	SABINE G.	MJC VILLAGE
	10:30 - 11:30	GYM POSTURALE DOUCE		
	11:30 - 12:30	GYM POUR TOUS		

* Marche Nordique : batons non fournis - en cas de très fortes intempéries, consulter WhatsApp

LUNDI 15 juillet	10:00 - 11:30	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		MJC Village
	17:00 - 18:00	GYM POUR TOUS		
	18:00 - 19:30	PILATES - STRETCHING	SABINE Z.	
<i>* Marche Nordique : batons non fournis - en cas de très fortes intempéries, consulter WhatsApp</i>				
MARDI 16 juillet	15:45 - 16:45	Gym Prévention Bien-Être	FRANCOISE	MQ LINANDES
	17:00 - 18:00	YOGA	SIMON	
	19:00 - 20:15	STEP	PHILIPPE	Gymnase de l'Axe Majeur Salle Escrime
	20:15 - 21:00	STRETCHING		
	18:30 - 19:30	PILATES	SIMON	LCR BOURSEAUX
	19:30 - 20:30	YOGA		
MERCREDI 17 juillet	10:30 - 11:30	Gym Prévention Bien-Être	FRANCOISE	MJC Village
JEUDI 18 juillet	09:30 - 11:00	GYM POUR TOUS	PHILIPPE	LE DOUZE - Salle Noureev
	18:00 - 19:15	TAICHI	SIMON	MJC VILLAGE
	19:15 - 20:30	YOGA		
	18:15 - 19:00	LIA	STEPHANE	Gymnase de l'Axe Majeur Salle Escrime
	19:00 - 20:00	GYM TONIC		
	20:00 - 21:00	ZUMBA	MARC-ALEXANDRE	
VENDREDI 19 juillet	10:00 - 11:30	TABATA MODERE - STRETCHING	FRANCOISE	LE DOUZE - Salle Noureev
	18:00 - 19:00	PILATES		MQ LINANDES
	19:00 - 20:00	YOGA DOUX	SIMON	
SAMEDI 20 juillet	9:30 - 10:30	REVEIL MUSCULAIRE	STEPHANE	MJC VILLAGE
	10:30 - 11:30	ZUMBA		
	11:30 - 12:30	GYM TONIC		
LUNDI 22 juillet	10:00 - 11:30	MARCHE NORDIQUE	SIMON	Au Port -Rue P. Vogler Parking
	16:00 - 17:00	GYM DOUCE	FRANCOISE	MJC VILLAGE
	17:00 - 18:00	GYM POUR TOUS	SABINE Z.	
	18:00 - 19:30	PILATES - STRETCHING		
<i>* Marche Nordique : batons non fournis - en cas de très fortes intempéries, consulter WhatsApp</i>				
MARDI 23 juillet	10:30 - 11:30	GYM SENIORS - ÉTÉ EN FORME - VILLE DE CERGY **	FRANCOISE	MJC VILLAGE
	15:45 - 16:45	Gym Prévention Bien-Être	FRANCOISE	MQ LINANDES
	17:00 - 18:00	YOGA	SIMON	
	19:00 - 20:15	STEP	PHILIPPE	Gymnase de l'Axe Majeur Salle Escrime
	20:15 - 21:00	STRETCHING		
	18:30 - 19:30	PILATES	SIMON	LCR BOURSEAUX
	19:30 - 20:30	YOGA		
** cours de la mairie accessibles à tous				
MERCREDI 24 juillet	09:30 - 10:30	GYM TONIC	MATTHIEU	MJC Village
	10:30 - 11:30	GYM DOUCE		

JEUDI 25 juillet	09:30 - 11:00	GYM POUR TOUS	PHILIPPE	LE DOUZE - Salle Noureev
	14:00 - 15:00	GYM SENIORS - ÉTÉ EN FORME - VILLE DE CERGY **	FRANCOISE	MJC VILLAGE
	15:00 - 16:00	GYM POUR TOUS	MATTHIEU	MQ LINANDES
	18:00 - 19:15	TAICHI	SIMON	MJC VILLAGE
	19:15 - 20:30	YOGA		
	18:00 - 19:00	LIA	STEPHANE	Gymnase de l'Axe Majeur Salle Escrime
	19:00 - 20:00	CIRCUIT TRAINING		
	20:00 - 21:00	ZUMBA	MARC-ALEXANDRE	
** cours de la mairie accessibles à tous				
VENDREDI 26 juillet	10:00 - 11:30	TABATA MODERE - STRETCHING	FRANCOISE	LE DOUZE - Salle Noureev
	18:00 - 19:00	PILATES		MQ LINANDES
	19:00 - 20:00	YOGA DOUX	SIMON	
	19:15 - 20:15	GYM TONIC	MATTHIEU	Gymnase de l'Axe Majeur
SAMEDI 27 juillet	09:30 - 10:30	REVEIL MUSCULAIRE	FRANCOISE	MJC VILLAGE
	10:30 - 12:00	PILATES		
LUNDI 29 juillet	10:00 - 11:30	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		MJC Village
	17:00 - 18:00	GYM POUR TOUS		
	18:00 - 19:30	PILATES - STRETCHING	SABINE Z.	
<i>* Marche Nordique : batons non fournis - en cas de très fortes intempéries, consulter WhatsApp</i>				
MARDI 30 juillet	10:30 - 11:30	GYM SENIORS - ÉTÉ EN FORME - VILLE DE CERGY **	FRANCOISE	MJC VILLAGE
	15:45 - 16:45	Gym Prévention Bien-Être	FRANCOISE	MQ LINANDES
	17:00 - 18:00	YOGA	ESTELLE	
	19:00 - 20:15	STEP	PHILIPPE	Gymnase de l'Axe Majeur Salle Escrime
	20:15 - 21:00	STRETCHING		
	18:30 - 19:30	PILATES	SIMON	LCR BOURSEAUX
	19:30 - 20:30	YOGA		
** cours de la mairie accessibles à tous				
MERCREDI 31 juillet	09:30 - 10:30	GYM POUR TOUS	MATTHIEU	MJC Village
	10:30 - 11:30	GYM DOUCE		
	18:30 - 19:30	GYM TONIC		
JEUDI 1er août	09:30 - 11:00	GYM POUR TOUS	PHILIPPE	LE DOUZE - Salle Noureev
	14:00 - 15:00	GYM SENIORS - ÉTÉ EN FORME - VILLE DE CERGY **	FRANCOISE	MJC VILLAGE
	15:00 - 16:00	GYM POUR TOUS	MATTHIEU	MQ LINANDES
	18:00 - 19:00	LIA	STEPHANE	MJC VILLAGE
	19:00 - 20:00	CIRCUIT TRAINING		
** cours de la mairie accessibles à tous				
VENDREDI 02 août	10:00 - 11:30	TABATA MODERE - STRETCHING	FRANCOISE	LE DOUZE - Salle Noureev
	18:00 - 19:00	PILATES		MQ LINANDES
	19:00 - 20:00	YOGA DOUX	ESTELLE	
	19:15 - 20:15	GYM POUR TOUS	MATTHIEU	Gymnase de l'Axe Majeur Salle Escrime

<i>SAMEDI 03</i> <i>août</i>	09:00 - 11:00	MARCHE AFGHANE	SABINE Z.	Au Port -Rue P. Vogler Parking
---------------------------------	---------------	----------------	-----------	--------------------------------

**Du 05 au 18 août : Fermeture des structures de la ville de Cergy
==> FERMETURE DU CLUB**

<i>MARDI 06</i> <i>août</i>	10:30 - 11:30	GYM SENIORS - ÉTÉ EN FORME ** VILLE DE CERGY	FRANCOISE	MQ LINANDES
--------------------------------	---------------	-------------------------------------------------	-----------	-------------

<i>MERCREDI 07</i> <i>août</i>	14:30 - 15:30	GYM SENIORS - ÉTÉ EN FORME ** VILLE DE CERGY	FRANCOISE	Gymnase de l'Axe Majeur
-----------------------------------	---------------	-------------------------------------------------	-----------	-------------------------

<i>MERCREDI</i> <i>13 août</i>	10:30 - 11:30	GYM SENIORS - ÉTÉ EN FORME - VILLE DE CERGY **	FRANCOISE	MQ LINANDES
	14:30 - 15:30			

**** cours de la mairie accessibles à tous**

<i>LUNDI 19</i> <i>août</i>	10:00 - 11:00	GYM POUR TOUS	FRANCOISE	LE DOUZE - Salle Noureev
	17:00 - 18:00	GYM DOUCE		LCR des Touleuses
	18:00 - 19:00	ZUMBA	STEPHANE	
	19:00 - 20:00	GYM TONIC		

<i>MARDI 20</i> <i>août</i>	15:45 - 16:45	Gym Prévention Bien-Être	FRANCOISE	MQ LINANDES
	17:00 - 18:00	YOGA	ESTELLE	Gymnase de l'Axe Majeur Salle Escrime
	19:00 - 20:15	STEP	PHILIPPE	
	20:15 - 21:00	STRETCHING		

<i>MERCREDI 21</i> <i>août</i>	10:30 - 11:30	Gym Prévention Bien-Être	FRANCOISE	LCR des Touleuses
	18:00 - 19:30	RELAXATION	SANDRINE	

<i>JEUDI 22</i> <i>août</i>	09:30 - 11:00	GYM POUR TOUS	PHILIPPE	LE DOUZE - Salle Noureev
	18:00 - 19:15	YOGA	ESTELLE	LCR des Touleuses
	19:15 - 20:30	TABATA	JABBAR	

<i>VENDREDI 23</i> <i>août</i>	10:00 - 11:30	TABATA MODERE - STRETCHING	JABBAR	LE DOUZE - Salle Noureev
	18:00 - 19:00	PILATES	FRANCOISE	MQ LINANDES
	19:00 - 20:00	YOGA DOUX	ESTELLE	

<i>SAMEDI 24</i> <i>août</i>	09:30 - 10:30	REVEIL MUSCULAIRE	SANDRINE	MJC Village
	10:30 - 12:00	RELAXATION		

<i>LUNDI 26</i> <i>août</i>	09:30 - 11:00	GYM POUR TOUS SENIORS	SABINE G.	LE DOUZE - Salle Noureev
	16:00 - 17:00	GYM DOUCE		MJC Village
	17:00 - 18:00	GYM POUR TOUS	SABINE Z.	
	18:00 - 19:30	PILATES - STRETCHING		

<i>MARDI 27</i> <i>août</i>	15:45 - 16:45	Gym Prévention Bien-Être	FRANCOISE	MQ LINANDES
	17:00 - 18:00	YOGA	ESTELLE	Gymnase de l'Axe Majeur Salle Escrime
	19:00 - 20:15	STEP	PHILIPPE	
	20:15 - 21:00	STRETCHING		

<i>MERCREDI 28</i> <i>août</i>	09:30 - 10:30	GYM TONIC	MATTHIEU	LCR des Touleuses
	10:30 - 11:30	GYM DOUCE		
	18:00 - 19:30	TABATA - STRETCHING	JABBAR	MJC Village

JEUDI 29 août	09:30 - 11:00	GYM POUR TOUS	PHILIPPE	LE DOUZE - Salle Noureev
	15:00 - 16:00	GYM POUR TOUS	MATTHIEU	MQ LINANDES
	18:00 - 19:15	YOGA	ESTELLE	MJC VILLAGE
	19:15 - 20:30	GYM TONIC - stretching	MATTHIEU	
VENDREDI 30 août	10:00 - 11:30	TABATA MODERE - STRETCHING	JABBAR	LE DOUZE - <u>Salle M-C Pietragalla</u>
	18:00 - 19:00	PILATES	FRANCOISE	MQ LINANDES
	19:00 - 20:00	YOGA DOUX	ESTELLE	
SAMEDI 31 août	09:30 - 10:30	REVEIL MUSCULAIRE	MATTHIEU	MJC VILLAGE
	10:30 - 12:00	GYM TONIC ou GYM OXYGENE (en fonction de la météo)		

1- Les inscriptions sont acceptées toute l'année. Plannings réduits pendant les vacances scolaires fermeture annuelle au mois d'août.

2 - **PAS de COURS les JOURS FERIES** : Pont du 14 et 15 juillet - Pont du 14 et 15 août.

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, 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
MJC VILLAGE : Place de Verdun - rue St Martin - Cergy Village - <i>Parking disponible</i>	38 - 45
LE DOUZE - 12 allée des Petits Pains- 95800 Cergy St Christophe -	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
LCR des TOULEUSES : 18 les Touleuses Pourpres - 95000 Cergy (à côté du collège) <i>Parking face au collège et au gymnase</i>	38 - 48
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
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

