

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 2025	TARIFS NON ADHERENTS	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.
	2 mois : 70€ 1 mois : 50€ 3 semaines : 45€ 2 semaines : 35€ 1 semaine : 20€	

JOURS	HORAIRES	NATURE DES COURS	ANIMATEUR	LIEU ET SALLE
LUNDI 07 juillet	09:30 - 11:00	MARCHE NORDIQUE*	SIMON	Au Port -Rue P. Vogler Parking
	09:30 - 11:00	GYM POUR TOUS	DIMITRI	LE DOUZE - Salle Noureev
	16:00 - 17:00	GYM DOUCE		MQ TOULEUSES Salle Polyvalente
	17:00 - 18:00	GYM POUR TOUS		
	18:00 - 19:30	PILATES DOUX	SABINE Z.	
	17:00 - 18:00	ZUMBA MODEREE	MICHELA	Gymnase de l'Axe Majeur Salle Escrime
	18:00 - 19:00	ZUMBA		
	19:00 - 20:00	GYM POUR TOUS		
* Marche Nordique : batons non fournis - en cas de très fortes intempéries, consulter WhatsApp				
MARDI 08 juillet	15:30 - 16:30	GYM DOUCE	SANDRINE	MQ LINANDES
	17:00 - 18:00	YOGA	ESTELLE	MQ TOULEUSES Salle Polyvalente
	18:00 - 19:00	PREVENTION DOS	FRANCOISE	
	19:00 - 20:00	PILATES		
	19:30 - 20:30	ZUMBA	MARC-ALEXANDRE	Gymnase de l'Axe Majeur Salle Escrime
	18:30 - 19:30	PILATES	SIMON	LCR BOURSEAUX
	19:30 - 20:30	YOGA		
MERCREDI 09 juillet	10:00 - 11:00	GYM DOUCE	FRANCOISE	MJC VILLAGE
	11:15 - 12:45	RELAXATION	SANDRINE F.	
	18:15 - 19:00	LIA	STEPHANE	Gymnase de l'Axe Majeur Salle Escrime
	19:00 - 19:45	CARDIO TRAINING		
JEUDI 10 juillet	09:30 - 11:00	GYM POUR TOUS	STEPHANE	LE DOUZE - Salle Noureev
	15:00 - 16:00	GYM POUR TOUS	ESTELLE	MQ LINANDES
	18:00 - 19:15	TAICHI	SIMON	MJC VILLAGE
	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	TABATA	JABBAR	Gymnase de l'Axe Majeur Salle Escrime
	19:30 - 20:30	ZUMBA	MARC-ALEXANDRE	
VENDREDI 11 juillet	10:00 - 11:00	GYM DOUCE	DIMITRI	LE DOUZE - Salle Noureev
	11:00 - 12:00	TABATA MODERE		
	18:30 - 19:30	YOGA DOUX	ESTELLE	MJC Village

SAMEDI 12 juillet	9:30 - 11:30	MARCHE AFGHANE	SABINE Z.	Au Port -Rue P. Vogler Parking
LUNDI 14 juillet		FERIE		
MARDI 15 juillet	17:00 - 18:00	YOGA	ESTELLE	MJC Village
	19:30 - 20:30	ZUMBA	MARC-ALEXANDRE	Gymnase de l'Axe Majeur Salle Escrime
	18:30 - 19:30	PILATES	SIMON	LCR BOURSEAUX
	19:30 - 20:30	YOGA		
MERCREDI 16 juillet	10:00 - 11:00	GYM DOUCE	MICHELA	MJC Village
	11:00 - 12:00	GYM POUR TOUS		
	18:30 - 19:30	ZUMBA	STEPHANE	Gymnase de l'Axe Majeur Salle Escrime
	19:30 - 20:30	CIRCUIT TRAINING		
JEUDI 17 juillet	09:30 - 11:00	GYM POUR TOUS	ESTELLE	LE DOUZE - Salle Noureev
	18:00 - 19:15	TAICHI	SIMON	MQ TOULEUSES Salle Polyvalente
	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	TABATA	JABBAR	Gymnase de l'Axe Majeur Salle Escrime
	19:30 - 20:30	ZUMBA	MARC-ALEXANDRE	
VENDREDI 18 juillet	10:00 - 11:00	GYM DOUCE	MICHELA	LE DOUZE - Salle Noureev
	11:00 - 12:00	TABATA MODERE		
	18:30 - 19:30	YOGA DOUX	ESTELLE	MQ TOULEUSES Salle Polyvalente
SAMEDI 19 juillet	9:30 - 10:30	REVEIL MUSCULAIRE	FRANCOISE	MQ TOULEUSES Salle Polyvalente
	10:30 - 11:30	PILATES		
	11:30 - 12:30	GYM POUR TOUS		
LUNDI 21 juillet	09:30 - 11:00	GYM POUR TOUS	DIMITRI	LE DOUZE - Salle Noureev
	16:00 - 17:00	GYM DOUCE		MQ TOULEUSES Salle Polyvalente
	17:00 - 18:00	GYM POUR TOUS	ESTELLE	Gymnase de l'Axe Majeur Salle Escrime
	17:00 - 18:00	ZUMBA MODEREE	MICHELA	
	18:00 - 19:00	ZUMBA		
	19:00 - 20:00	GYM POUR TOUS		
MARDI 22 juillet	14:00 - 15:00	Eveil Sensoriel Gym Douce	MICHELA	MQ des TOULEUSES Salle Polyvalente
	17:00 - 18:00	YOGA	ESTELLE	MJC Village
	19:30 - 20:30	CIRCUIT TRAINING	MARC-ALEXANDRE	Gymnase de l'Axe Majeur Salle Escrime
	18:30 - 19:30	PILATES	DIMITRI	LCR BOURSEAUX
	19:30 - 20:30	GYM POUR TOUS		
MERCREDI 23 juillet	10:00 - 11:00	GYM DOUCE	MICHELA	MJC Village
	11:00 - 12:00	GYM POUR TOUS		
JEUDI 24 juillet	14:00 - 15:00	Eveil Sensoriel Gym Douce	MICHELA	MQ des TOULEUSES Salle Polyvalente
	18:30 - 19:30	GYM POUR TOUS	DIMITRI	LES BOURSEAUX
	19:30 - 20:30	CIRCUIT TRAINING		
	18:30 - 20:00	YOGA	ESTELLE	MJC VILLAGE
	18:30 - 19:30	TABATA	JABBAR	Gymnase de l'Axe Majeur Salle Escrime
	19:30 - 20:30	ZUMBA	MARC-ALEXANDRE	

VENDREDI 25 juillet	10:00 - 11:00	GYM DOUCE	MICHELA	LE DOUZE - Salle Noureev
	11:00 - 12:00	TABATA MODERE		
	18:30 - 19:30	YOGA DOUX	ESTELLE	MJC Village
SAMEDI 26 juillet	9:30 - 10:30	REVEIL MUSCULAIRE	MARC-ALEXANDRE	MJC VILLAGE
	10:30 - 12:00	ZUMBA		
LUNDI 28 juillet	09:30 - 11:00	GYM POUR TOUS	DIMITRI	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	FRANCOISE	
	17:00 - 18:00	ZUMBA MODEREE	MICHELA	Gymnase de l'Axe Majeur Salle Escrime
	18:00 - 19:00	ZUMBA		
	19:00 - 20:00	GYM POUR TOUS		
MARDI 29 juillet	14:00 - 15:00	Eveil Sensoriel Gym Douce	SANDRINE	MQ des TOULEUSES Salle Polyvalente
	17:00 - 18:00	YOGA	ESTELLE	MJC Village
	18:00 - 19:00	PREVENTION DOS	FRANCOISE	
	19:00 - 20:00	PILATES		
	19:30 - 20:30	ZUMBA	MARC-ALEXANDRE	Gymnase de l'Axe Majeur Salle Escrime
	18:30 - 19:30	PILATES	DIMITRI	LCR BOURSEAUX
	19:30 - 20:30	GYM POUR TOUS		
MERCREDI 30 juillet	10:00 - 11:00	GYM DOUCE	FRANCOISE	MJC Village
	11:15 - 12:45	RELAXATION	SANDRINE F.	
JEUDI 31 juillet	09:30 - 11:00	GYM POUR TOUS	FRANCOISE	LE DOUZE - Salle Noureev
	14:00 - 15:00	Eveil Sensoriel Gym Douce	FRANCOISE	MQ des TOULEUSES Salle Polyvalente
	18:30 - 19:30	GYM POUR TOUS	DIMITRI	LES BOURSEAUX
	19:30 - 20:30	CIRCUIT TRAINING		
	18:15 - 19:15	LIA	STEPHANE	MJC VILLAGE
	19:15 - 20:15	CARDIO TRAINING		
VENDREDI 1er août	10:00 - 11:00	GYM DOUCE	DIMITRI	LE DOUZE - Salle Noureev
	11:00 - 12:00	TABATA MODERE		
	18:00 - 19:00	PILATES	FRANCOISE	MJC Village
	19:00 - 20:00	YOGA DOUX	ESTELLE	
SAMEDI 02 août	9:30 - 10:30	REVEIL MUSCULAIRE	SANDRINE F.	MJC VILLAGE
	10:30 - 12:00	RELAXATION		
LUNDI 04 août	16:00 - 17:00	GYM DOUCE	MATTHIEU	MJC Village
	17:00 - 18:00	GYM POUR TOUS		
	18:00 - 19:00	PILATES	SABINE Z.	
	19:00 - 20:00	STRETCHING		
MARDI 05 août	14:00 - 15:00	Eveil Sensoriel Gym Douce	FRANCOISE	Gymnase de l'Axe Majeur
	18:00 - 19:00	PREVENTION DOS	FRANCOISE	MJC VILLAGE
	19:00 - 20:00	PILATES		
	18:30 - 19:30	STEP	STEPHANE	Gymnase de l'Axe Majeur Salle Escrime
	19:30 - 20:30	GYM POUR TOUS		
MERCREDI 06 août	09:30 - 10:30	GYM DOUCE	MATTHIEU	MJC Village
	10:30 - 11:30	GYM POUR TOUS		
	11:30 - 12:45	RELAXATION	SANDRINE	

JEUDI 07 août	14:00 - 15:00	Eveil Sensoriel Gym Douce	FRANCOISE	Gymnase de l'Axe Majeur
	18:30 - 19:30	GYM POUR TOUS	DIMITRI	MJC VILLAGE
	19:30 - 20:30	CIRCUIT TRAINING		
VENDREDI 08 août	09:00 - 10:30	MARCHE AFGHANE	SABINE Z.	Au Port -Rue P. Vogler Parking
	18:00 - 19:00	PILATES	FRANCOISE	MJC Village
	19:00 - 20:00	GYM POUR TOUS	MATTHIEU	
SAMEDI 09 août	9:30 - 10:30	REVEIL MUSCULAIRE	STEPHANE	MJC VILLAGE
	10:30 - 11:30	ZUMBA		
	11:30 - 12:30	GYM POUR TOUS		
Du 10 au 24 août ==> FERMETURE DU CLUB				
MARDI 12 août	14:00 - 15:00	Eveil Sensoriel Gym Douce	MATTHIEU	Gymnase de l'Axe Majeur
JEUDI 14 août	14:00 - 15:00	Eveil Sensoriel Gym Douce	MATTHIEU	Gymnase de l'Axe Majeur
MARDI 19 août	14:00 - 15:00	Eveil Sensoriel Gym Douce	MATTHIEU	Gymnase de l'Axe Majeur
JEUDI 21 août	14:00 - 15:00	Eveil Sensoriel Gym Douce	MATTHIEU	Gymnase de l'Axe Majeur
LUNDI 25 août	09:30 - 11:00	GYM POUR TOUS	MATTHIEU	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		
MARDI 26 août	15:30 - 16:30	GYM DOUCE	SANDRINE	MQ LINANDES
	18:00 - 19:00	PREVENTION DOS	FRANCOISE	MJC Village
	19:00 - 20:00	PILATES		
	19:00 - 20:00	GYM POUR TOUS	MATTHIEU	Gymnase des Chênes Salle de Danse
MERCREDI 27 août	09:30 - 10:30	GYM DOUCE	MATTHIEU	MJC Village
	10:30 - 11:30	GYM POUR TOUS		
	11:30 - 12:30	RELAXATION	SANDRINE	MQ Linandes
	18:00 - 19:00	TABATA	MATTHIEU	
JEUDI 28 août	09:30 - 11:00	GYM POUR TOUS	MATTHIEU	LE DOUZE - Salle Noureev
	15:00 - 16:00	GYM POUR TOUS		MQ LINANDES
	18:30 - 19:30	GYM POUR TOUS	DIMITRI	MJC VILLAGE
	19:30 - 20:30	CIRCUIT TRAINING		
VENDREDI 29 août	10:00 - 11:00	GYM DOUCE	MATTHIEU	LE DOUZE - Salle Noureev
	11:00 - 12:00	TABATA MODERE		
	18:00 - 19:00	PILATES	FRANCOISE	MJC Village
	19:00 - 20:00	GYM POUR TOUS	MATTHIEU	
SAMEDI 30 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 Bruioir 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

