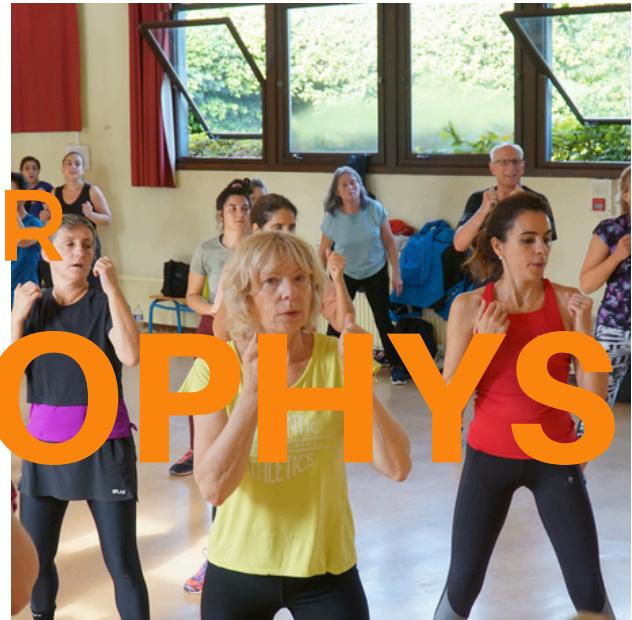


# NEWSLETTER REMICOPHYS



## STAGE DU SAMEDI

Rendez-vous samedi pour 1h30 de Zumba avec Hugues à partir de 10h30 à la MJC village, Cergy.

Pour rappel les stages sont ouverts aux externes pour une participation de 15€.

### STAGE DU SAMEDI

26 octobre 2024

Animé par Hugues à la MJC Village, Cergy



10h30 - 12h : Zumba

Stage ouvert à tous sans inscription ni réservation.  
Gratuit pour les licenciés et avec participation pour les non licenciés.

## PLANNING DES VACANCES

Pendant les vacances de la toussaints venez transpirer avec nous !

Retrouver ci-dessous le planning des cours du 19 octobre au 2 novembre. Attention certains créneaux, activités et lieux ont pu changer par rapport au planning annuel.

**Invitez vos amis, collègues ou voisins pour transpirer avec vous !**

Pendant les vacances les externes peuvent participer aux cours en s'inscrivant avec la fiche en pièce jointe. Tarifs : 20€ pour 1 semaine et 30€ pour les 2 semaines. semaines.



## RAPPEL DE LA PROCEDURE D'EVACUTION INCENDIE

La semaine dernière certains de nos adhérents ont eu droit à un exercice d'évacuation incendie pendant un cours et ont été pris un peu au dépourvu sur la marche à suivre.

Voici donc un petit rappel sur les étapes clef à avoir en tête quand la sonnerie retentit :

- 1.Les participants doivent sortir rapidement mais calmement de la salle en laissant leurs effets personnels.
- 2.L'animateur sort en dernier de la salle avec la liste d'émargement afin de s'assurer que tout le monde est bien sorti.
- 3.Toutes les personnes se dirigent vers le point de rassemblement matérialisé par un panneau carré vert.
- 4.L'animateur vérifie avec la liste d'émargement que tous les participants sont bien présents.
- 5.Attendre l'autorisation des services avant de réintégrer la salle.

# INFORMATIONS OCTOBRE ROSE

## Vente d'appareil de musculation

Nous vendons nos appareils de musculation pour 30 € et reversons 5 € à la ligue contre le cancer.

Si vous êtes intéressé merci de faire un mail à [remicophysbis@gmail.com](mailto:remicophysbis@gmail.com) ou demander à Françoise .  
(Photo ci-dessous)

## Vente de tee-shirt

L'atelier de Claire propose des tee-shirt à l'occasion d'octobre rose.

Vous pouvez les acheter avec le club au prix de 15€ donc 4 € reversés à la ligue contre le cancer.

Si vous êtes intéressé merci de faire un mail à [remicophysbis@gmail.com](mailto:remicophysbis@gmail.com).

## INFORMATIONS DIVERSES

### La saison des noix a commencé !

Si vous souhaitez en commander au prix de 4€/kilo, vous pouvez contacter Sabine, notre naturopathe, par téléphone ou SMS.  
(06 64 57 34 41)

### Vente de vélo d'appartement Decathlon

Un de nos adhérent vent son vélo d'appartement au prix de 95€ (photo ci-dessous).

Si vous êtes intéressé vous pouvez contacter Christian au 06 60 97 55 75.

### Questionnaire vie de quartier Cergy-le-haut & Visages du monde

Dans le cadre du renouvellement du projet social de la maison de quartier des Hauts-de-Cergy, la ville a préparé un questionnaire afin de mieux comprendre le quartier et les besoins des usager.e.s de la maison de quartier.

Vous pouvez répondre au sondage en cliquant [ICI](#).

# LES CONTACTS REMICOPHYS

Mail : [remicophys@gmail.com](mailto:remicophys@gmail.com)

Site internet : [REMICOPHYS.fr](http://REMICOPHYS.fr)

Réseaux sociaux : Facebook & Instagram

## ANNEXES



Appareil de musculation à vendre



Vélo d'appartement à vendre