

# 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  
tous saints 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'EVACUATION 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