



REMISE EN CONDITION PHYSIQUE
REMICOPHYS
 Enfants Ado Adultes Séniors



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 2023/2024 V3 du 06 novembre 2023 au 30 juin 2024	TARIFS à partir de Septembre 2023	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.
	Adhésion 250€ - Licence 32€	
	Accès à tous les cours au choix en ILLIMITE	

JOURS	HORAIRES	NATURE DES COURS	ANIMATEUR	LIEU ET SALLE
LUNDI	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 / Prévention bien-être et santé		MJC Village
	17:00 - 18:00	GYM POUR TOUS		
	18:00 - 19:00	PILATES - STRETCHING **	SABINE Z.	
	19:00 - 20:00	PILATES - STRETCHING **	SONIA	Gymnase de GENCY Salle Expression
	18:00 - 19:00	PREVENTION DOS		
	19:00 - 20:00	ZUMBA® MODEREE		
	20:00 - 21:00	GYM TONIC	MICHELA	

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

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

MARDI	15:45 - 16:45	GYM Prévention Bien-Être Santé	FRANCOISE	MQ LINANDES
	17:00 - 18:00	YOGA	ESTELLE	
	19:15 - 20:15	STEP	PHILIPPE	Ecole du Petit Vent
	20:15 - 21:00	STRETCHING	SIMON / SONIA*	LCR BOURSEAUX
	18:30 - 19:30	PILATES		
	19:30 - 20:30	YOGA / GYM POUR TOUS**	MARC-ALEXANDRE	Ecole de l'Atlantis
	19:00 - 20:00	ZUMBA		
	20:00 - 21:00	TABATA		

* chaque animateur une semaine sur deux

** avec Simon : Yoga / avec Sonia : Gym pour tous

MERCREDI	09:30 - 10:30	GYM TONIC	MATTHIEU	MQ LINANDES Salle de danse
	10:30 - 11:30	GYM DOUCE		
	10:30 - 11:30	Prévention Bien-Être Santé	FRANCOISE	MJC Village
	18:00 - 19:00	CIRCUIT TRAINING	JABBAR	MQ LINANDES Salle de danse
	19:00 - 20:00	ZUMBA	MARJORIE	Ecole du Chat Perché
	20:00 - 21:00	MODERN JAZZ		

JEUDI	09:30 - 10:30	GYM POUR TOUS SENIORS	PHILIPPE	LE DOUZE - Salle Noureev
	10:30 - 11:30	GYM TONIC SENIORS		
	15:00 - 16:00	GYM POUR TOUS	MATTHIEU	MQ LINANDES
	18:00 - 19:15	TAICHI	SIMON	MJC VILLAGE
	19:15 - 20:30	YOGA		
	18:30 - 19:30	Gym POUR TOUS	SABINE G.	LES BOURSEAUX
	18:30 - 19:30	LIA	STEPHANE	Gymnase de Gency
	19:30 - 20:30	GYM TONIC		

VENDREDI	10:00 - 11:00	EVEIL SENSORIEL	FRANCOISE	LE DOUZE - Salle Noureev
	11:00 - 12:00	TABATA MODERE		
	18:00 - 19:00	PILATES ROUTINE		MQ LINANDES
	19:00 - 20:00	YOGA DOUX	ESTELLE	
	19:15 - 20:15	GYM TONIC	MATTHIEU	Ecole du Petit Vent
SAMEDI	10:45 - 11:45	PILATES avec petit matériel	SONIA	Gymnase de GENCY - Salle d'expression
	9:30 - 10:30	REVEIL MUSCULAIRE	SABINE Z ou G / STEPHANE / FRANCOISE / SONIA	MJC VILLAGE ou Gymnase de GENCY
	10:30 - 12:30	STAGES ACCESSIBLES A TOUS, moyennant une participation pour les <u>non-adhérents</u> **		

** Voir page des stages des samedis matins à la MJC Village

1- Les inscriptions sont acceptées toute l'année. Plannings réduits pendant les vacances scolaires + 2 semaines de fermeture annuelle au mois d'août.

2 - **PAS de COURS les JOURS FERIES** : Mercredi 1er novembre - Samedi 11 novembre - Lundis 25 décembre et 1er janvier - Week-End de Pâques du 30 mars au 1er avril - Lundi 1er mai - Pont de l'Ascension du 8 au 12 mai - Lundi de Pentecôte 20 mai - Pont du 15 et 16 août.

3 - Les cours en suivant délivrés par un même animateur, sont réduits de 5 mn afin de démarrer le cours suivant à l'heure prévue.

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, adhérents ou non, sous réserve d'une inscription à demander auprès de vos animateurs (Tarif à la semaine ou au 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
Groupe scolaire LE PETIT VENT : Allée Fleurie - La plaine des Linandes - 95000 Cergy	45 (arrêt la Sébille)
Gymnase de GENCY : 2 bis rue du Pampre d'or - 95800 Cergy St Christophe <i>Parking face au gymnase, ou le long de la rue du Pampre d'OR</i>	45
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
ECOLE de l'ATLANTIS : 3 place des Pinets - 95800 CERGY LE HAUT - <i>Parking souterrain attenant à l'école ; 2ème garage à droite en haut de la rue des Aubevois</i>	34
ECOLE CHAT PERCHE : 1 Av de la Constellation -Cergy St Christophe - <i>parking école; en haut au niveau du croisement des 3 Avenues -Constellation - Mondetour et Embellie)</i>	35
Point de rendez-vous pour la Marche : Port Cergy - Avenue P. Vogler (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

