

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](http://www.remicophys.fr) ou Facebook ou Instagram ou Whatsapp  
 Vous pouvez nous joindre par SMS sur téléphone du club 06 28 35 43 89

<b>PLANNING 2022/2023</b> <b>V4 - à partir du</b> <b>03/01/2023</b>	<b>TARIFS à partir de Septembre 2022</b>		Pour vous rendre sur les lieux des cours, <b>voir la fiche itinéraires sur le site internet</b> , les adresses et parking en page 2 du planning.
	<b>TARIFS accès à tous les cours</b>	<b>TARIFS SPECIFIQUES</b>	
	215€ Adultes - 180€ Pass campus - 155€ ados 11-17 ans - Couleur Blanche	<b>165€ GYM DOUCE</b> <b>Couleur BLEUE et</b> <b>Bourseaux</b>	

JOURS	HORAIRES	NATURE DES COURS	ACCES	ANIMATEUR	LIEU ET SALLE
LUNDI	09:30 - 11:00	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		SABINE G.	MJC Village
	17:00 - 18:00	GYM POUR TOUS		GAETAN	
	18:00 - 19:00	PILATES		SABINE	Gymnase Axe Majeur
	18:30 - 20:00	PILATES/STRETCHING **		SONIA	Gymnase de GENCY Salle Expression
	18:30 - 19:30	PREVENTION DOS		MICHELA	
	19:30 - 20:30	ZUMBA® MODEREE			
	20:30 - 21:30	CAF (Cuisses - Abdos - Fessiers)			

\* 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	17:00 - 18:00	YOGA		ESTELLE	MQ LINANDES
	18:30 - 19:30	STEP		PHILIPPE	Gymnase de Gency
	19:30 - 20:00	STRETCHING		MARJORIE	
	20:00 - 21:00	MODERN JAZZ		SONIA / SIMON*	LCR BOURSEAUX
	18:30 - 19:30	PILATES		PRISCILLIA	Ecole de l'Atlantis
	19:30 - 20:30	Gym POUR TOUS		ALISON	
	19:00 - 20:00	ZUMBA®			
		20:00 - 21:00	TABATA - TONIC		

\* chaque animateur une semaine sur deux

MERCREDI	09:30 - 10:30	GYM TONIC		MATTHIEU	MQ LINANDES Salle de danse
	10:30 - 11:30	GYM DOUCE / Prévention bien-être et santé			
	19:00 - 20:15	DANSES EN LIGNES		LINA	Ecole du Chat Perché
	20:15 - 21:30	POSTURAL BALL			

JEUDI	09:30 - 10:30	GYM POUR TOUS SENIORS		PHILIPPE	LE DOUZE - Salle Noreev
	10:30 - 11:30	GYM TONIC SENIORS			
	14:30 - 15:30	Gym POUR TOUS		MATTHIEU	MQ LINANDES
	18:00 - 19:00	LIA		STEPHANE	Gymnase de GENCY
	19:00 - 19:45	GYM TONIC			
	19:45 - 20:30	STRETCHING			
	19:00 - 20:00	BOLLYWOOD		NATI	LE DOUZE - Salle M. C. Pietragalla
	18:30 - 19:30	Gym POUR TOUS		ALISON / SABINE / SABINE G.*	LCR BOURSEAUX
	18:00 - 19:15	TAICHI		SIMON	MJC VILLAGE
	19:15 - 20:30	YOGA			

\* Sabine et Alison une fois par mois - Sabine G. 2 fois par mois

VENDREDI	10:00 - 11:30	MARCHE DYNAMIQUE		SIMON	Au bois de Cergy - Parking
	11:00 - 12:00	TABATA MODERE		ALISON	LE DOUZE - Salle Noreev
	18:30 - 20:00	GYM - RENFO - STRETCHING		MATTHIEU	Gymnase AXE MAJEUR Salle Escrime

SAMEDI	9:30 - 10:30	PILATES avec petit matériel		SONIA	Gymnase de GENCY - Salle d'expression
	9:30 - 10:30	REVEIL MUSCULAIRE		SABINE / STEPHANE	MJC VILLAGE
	10:30 - 12:30	STAGES ACCESSIBLES A TOUS, moyennant une participation pour les non-adhérents **			

\*\* 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** : Week-End de Pâques du 08 au 10 avril - LUNDI 1er et 8 mai - Pont de l'Ascension du 18 au 21 mai - Lundi de Pentecôte 29 mai - Pont du 14 et 15 juillet - Pont du 14 et 15 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.
- 4 - En cas d'absence imprévue d'un animateur, 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
<b>MJC VILLAGE</b> : Place de Verdun - rue St Martin - Cergy Village - Parking disponible	38- 45
<b>LE DOUZE</b> - 12 allée des Petits Pains- 95800 Cergy St Christophe -	40
<b>Gymnase AXE MAJEUR</b> : Avenue du Jour - (face piscine) 95800 Cergy St Christophe <i>Parking de la piscine, ou rue parallèle au stade</i>	40
<b>Gymnase de GENCY</b> : 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
<b>MQ LINANDES</b> : Place des Linandes Beiges - Cergy Prefecture (Parking devant Leader Price) ou au début de l'avenue du Nord (parking au niveau de l'arrêt du bus 45)	45
<b>LCR des BOURSEAUX</b> - St Ouen l'Aumône: Parking rue du Hameau - après l'école, L'entrée se trouve au croisement de l'Allée des Bicyclettes et rue de la Diligence -	57
<b>ECOLE de l'ATLANTIS</b> : 3 place des Pinets - 95800 CERGY LE HAUT - Parking souterrain attenant à l'école ; 2ème garage à droite en haut de la rue des Aubevois	34
<b>ECOLE CHAT PERCHE</b> : 1 Av de la Constellation -Cergy St Christophe - parking école; en haut au niveau du croisement des 3 Avenues -Constellation - Mondetour et Embellie )	35
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](http://www.remicophys.fr)

Facebook/Instagram : REMICOPHYS

SIRET : 452 583 263 00051

Siège social : Chez Mme REGA - 47 rue du Hameau - 95310 ST OUEN

