



REMISE EN CONDITION PHYSIQUE
REMICOPHYS
Enfants Ado Adultes Séniors



Avant de nous contacter, **POUR TOUTES INFORMATIONS**, merci de vérifier si elles se trouvent sur le Groupe WhatsApp REMICOPHYS, via la messagerie remicophys@gmail.com, sur notre site, Facebook ou Instagram.

A savoir : Les inscriptions sont acceptées toute l'année.

Vous pouvez également nous joindre par SMS sur le Téléphone du club 06 28 35 43 89.

Une réponse vous sera systématiquement apportée.

PLANNING 2024/2025 V1 Nouveau Planning réduit pendant les vacances scolaires	TARIFS	Pour vous rendre sur les lieux des cours, les adresses figurent au verso du planning. Attention : les numéros des bus ont changé : voir tableau de correspondance au dos
	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 - 10:30	GYM POUR TOUS SENIORS	SABINE G.	LE DOUZE - Salle Noureev	
	10:30 - 11:30	GYM POUR TOUS SENIORS		MJC Village	
	16:00 - 17:00	GYM DOUCE			
	17:00 - 18:00	GYM POUR TOUS	SABINE Z.	MJC Village	
	18:00 - 19:00	PILATES **			
	19:00 - 20:00	PILATES **	MICHELA	Gymnase de GENCY Salle Expression	
	18:00 - 19:00	NOUVELLE ACTIVITE DANSES EN LIGNES			PHILIPPE LEMOINE
	19:00 - 20:00	ZUMBA® MODEREE			
	20:00 - 21:00	GYM TONIC			

* 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 SPORT ADAPTE	FRANCOISE	MQ LINANDES Salle de danse
	17:00 - 18:00	YOGA	ESTELLE	MJC Village
	18:00 - 19:00	PREVENTION DOS	SONIA	
	19:00 - 20:00	PILATES	PHILIPPE	Ecole du Petit Vent
	19:15 - 20:30	STEP		
	20:30 - 21:15	STRETCHING	SIMON / FRANCOISE*	LCR BOURSEAUX
	18:30 - 19:30	PILATES		
	19:30 - 20:30	YOGA / TABATA**	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 Françoise : Tabata

MERCREDI	09:30 - 10:30	GYM TONIC	MATTHIEU	MQ LINANDES Salle de danse
	10:30 - 11:30	GYM DOUCE		
	10:00 - 11:00	GYM SPORT ADAPTE	FRANCOISE	MJC Village
	11:00 - 12:00	NOUVELLE ACTIVITE RELAXATION - SOPHROLOGIE	SANDRINE	MJC Village
	19:00 - 20:00	ZUMBA	MARJORIE	ECOLE DU CHAT PERCHE
	20:00 - 21:00	MODERN JAZZ		

JEUDI	09:30 - 11:00	GYM POUR TOUS	PHILIPPE	LE DOUZE - Salle Noureev
	15:00 - 16:00	GYM POUR TOUS	MATTHIEU	MQ LINANDES
	18:00 - 19:15	TAICHI	SIMON	MJC VILLAGE
	19:15 - 20:30	YOGA		
	17:30 - 18:30	GYM SPORT ADAPTE	FRANCOISE	LES BOURSEAUX
	18:30 - 19:30	GYM TONIC	DIMITRI	
	19:30 - 20:30	CIRCUIT TRAINING		
	18:30 - 19:15	LIA	STEPHANE	Gymnase de Gency Salle Expression
	19:15 - 20:00	CARDIO TRAINING		

VENDREDI	10:00 - 11:00	GYM DOUCE	FRANCOISE / JABBAR*	LE DOUZE - Salle Noureev
	11:00 - 12:00	TABATA MODERE		
	18:00 - 19:00	PILATES ROUTINE	FRANCOISE	MJC Village
	19:00 - 20:00	YOGA DOUX	ESTELLE	
	19:00 - 20:00	GYM TONIC	MATTHIEU	Ecole du Petit Vent

* Selon disponibilité de Jabbar

SAMEDI	9:30 - 10:30	REVEIL MUSCULAIRE	Animateur*	MJC VILLAGE
	10:30 - 12:30	STAGES ACCESSIBLES A TOUS, moyennant une participation pour les <u>non-adhérents</u> **		

* Selon disponibilité

** Voir planning des stages mis à jour trimestriellement

- 1 - Les cours sont assurés toute l'année, y compris les vacances scolaires (petites et grandes).
- 2 - LES VACANCES font l'objet d'un planning spécifique et sont ouvertes à tous, adhérents et NON-ADHERENTS.
 - Pour les adhérents, une inscription et une participation financière sont exigées pour les grandes vacances.
 - Pour les non-adhérents, une inscription est obligatoire, moyennant une participation financière. Les cours sont ouverts à tous, adhérents ou NON et sont payables au mois ou pour les 2 mois.
- 3 - **PAS de COURS les JOURS FERIÉS** : Vendredi 1er novembre - Lundi 11 novembre - Mercredi 25 décembre - Mercredi 1er janvier - Lundi 21 avril - Jeudis 1er et 8 mai - Pont de l'Ascension du 28 au 31 mai - Lundi 9 juin - Lundi 14 juillet - Vendredi 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 - Consulter régulièrement le groupe WhatsApp REMICOPHYS (<https://chat.whatsapp.com/J5Lk1XIGpbn405JsaDRJKn>)

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 / 1238 - 1201
LE DOUZE - 12 allée des Petits Pains- 95800 Cergy St Christophe -	40 /1240
Ecole LE PETIT VENT : accès parking de l'école - Rue des Doux Epis, à gauche Allée Fleurie - 95000 Cergy / Recherche sur WAZE : Place des Saisons	45 /1201
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 / 1201
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 / 1206
MQ LINANDES : Place des Linandes Beiges - Cergy Prefecture (Parking devant Leader Price) ou au début de l'avenue du Nord (parking au niveau de l'arrêt de bus 45)	45 / 1201
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 / 1232
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 / 1203
Point de rendez-vous pour la Marche : Port Cergy - Avenue P. Vogler (sur le parking)	

