

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.

<b>PLANNING</b> <b>2024/2025</b> <b>V1</b> Nouveau Planning réduit pendant les vacances scolaires	<b>TARIFS</b>	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
	<b>Adhésion 250€ - Licence 32€</b>	
	<b>Accès à tous les cours au choix en ILLIMITE</b>	

JOURS	HORAIRES	NATURE DES COURS	ANIMATEUR	LIEU ET SALLE	
<b>LUNDI</b>	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	
	<b>18:00 - 19:00</b>	<b>NOUVELLE ACTIVITE DANSES EN LIGNES</b>			<b>PHILIPPE LEMOINE</b>
	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

<b>MARDI</b>	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
	19:15 - 20:30	STEP		
	20:30 - 21:15	STRETCHING		
	18:30 - 19:30	PILATES	SIMON / FRANCOISE*	LCR BOURSEAUX
	19:30 - 20:30	YOGA / TABATA**		
	19:00 - 20:00	ZUMBA	MARC-ALEXANDRE	Ecole de l'Atlantis
	20:00 - 21:00	TABATA	JABBAR	

\* chaque animateur une semaine sur deux

\*\* avec Simon : Yoga / avec Françoise : Tabata

<b>MERCREDI</b>	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
	<b>11:00 - 12:00</b>	<b>NOUVELLE ACTIVITE RELAXATION - SOPHROLOGIE</b>	<b>SANDRINE</b>	<b>MJC Village</b>
	19:00 - 20:00	ZUMBA	MARJORIE	ECOLE DU CHAT PERCHE
	20:00 - 21:00	MODERN JAZZ		

<b>JEUDI</b>	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		

<b>VENDREDI</b>	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

<b>SAMEDI</b>	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
<b>MJC VILLAGE</b> : Place de Verdun - rue St Martin - Cergy Village - <i>Parking disponible</i>	38- 45 / 1238 - 1201
<b>LE DOUZE</b> - 12 allée des Petits Pains- 95800 Cergy St Christophe -	40 /1240
<b>Ecole LE PETIT VENT</b> : accès parking de l'école - Rue des Doux Epis, à gauche Allée Fleurie - 95000 Cergy / Recherche sur WAZE : Place des Saisons	45 /1201
<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 / 1201
<b>ECOLE CHAT PERCHE</b> : 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
<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 de bus 45)	45 / 1201
<b>LCR des BOURSEAUX</b> - 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
<b>ECOLE de l'ATLANTIS</b> : 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
<b>Point de rendez-vous pour la Marche</b> : Port Cergy - Avenue P. Vogler (sur le parking)	

