

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 des vacances de la Toussaint du 19 Octobre au 02 novembre 2024	TARIFS NON -ADHERENTS	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
	Une semaine : 20€ Deux semaines : 30€	
	Accès à tous les cours au choix en ILLIMITE	

JOURS	HORAIRES	NATURE DES COURS	ANIMATEUR	LIEU ET SALLE
SAMEDI 19	9:30 - 10:30	REVEIL MUSCULAIRE	ESTELLE	MJC VILLAGE
	10:30 - 12:00	YOGA		
LUNDI 21	9:30 - 11:00	MARCHE NORDIQUE*	SIMON	Au Port -Rue P. Vogler Parking
	10:00 - 11:30	GYM POUR TOUS SENIORS	FRANCOISE	LE DOUZE - Salle Noreev
	16:00 - 17:00	GYM DOUCE		MJC Village
	17:00 - 18:00	GYM POUR TOUS		
	18:00 - 19:00	PILATES **	SABINE Z.	Gymnase des Touleuses Salle de Danse
	19:00 - 20:00	PILATES **		
	18:00 - 19:00	LIA	STEPHANE	
	19:00 - 20:00	GYM TONIC	DIMITRI	
20:00 - 21:00	CIRCUIT TRAINING			
* Marche Nordique : batons non fournis - en cas de très fortes intempéries, consulter WhatsApp				
MARDI 22	15:45 - 16:45	GYM SPORT ADAPTE	FRANCOISE	MQ LINANDES - Salle de danse
	18:00 - 19:00	PREVENTION DOS	FRANCOISE	MJC Village
	19:00 - 20:00	PILATES		
	18:00 - 19:00	GYM TONIC	PHILIPPE	MQ TOULEUSES Salle Polyvalente
	19:00 - 20:00	STRETCHING		
	18:30 - 19:30	PILATES	SIMON	LCR BOURSEAUX
	19:30 - 20:30	YOGA / TABATA**		
MERCREDI 23	10:00 - 11:00	GYM SPORT ADAPTE	FRANCOISE	MJC Village
	11:00 - 12:00	GYM POUR TOUS		
	20:00 - 21:30	ZUMBA	MARC-ALEXANDRE	MQ TOULEUSES
JEUDI 24	09:30 - 11:00	GYM POUR TOUS	PHILIPPE	LE DOUZE Salle Noreev
	18:00 - 19:15	TAICHI	SIMON	MJC VILLAGE
	19:15 - 20:30	YOGA		
	18:30 - 19:30	GYM TONIC	DIMITRI	LES BOURSEAUX
	19:30 - 20:30	CIRCUIT TRAINING		
VENDREDI 25	10:00 - 11:00	GYM DOUCE	FRANCOISE	LE DOUZE Salle Noreev
	11:00 - 12:00	TABATA MODERE		
	18:00 - 19:00	DANSES EN LIGNES	PHILIPPE LEMOINE	MJC Village
SAMEDI 26	10:30 - 12:00	ZUMBA	HUGUES	MJC VILLAGE

LUNDI 28	10:00 - 11:30	GYM POUR TOUS SENIORS	FRANCOISE	LE DOUZE - Salle Noreev	
	16:00 - 17:00	GYM DOUCE		SABINE Z.	MJC Village
	17:00 - 18:00	GYM POUR TOUS			
	18:00 - 19:00	PILATES **			
	19:00 - 20:00	PILATES **			
	18:00 - 19:00	DANSES EN LIGNES	PHILIPPE LEMOINE		
	19:00 - 20:00	GYM TONIC	DIMITRI		
	20:00 - 21:00	CIRCUIT TRAINING			
MARDI 29	18:00 - 19:00	GYM TONIC	PHILIPPE	MJC Village	
	19:00 - 20:00	STRETCHING	DIMITRI	LCR BOURSEAUX	
	18:30 - 19:30	GYM TONIC			
	19:30 - 20:30	CIRCUIT TRAINING			
MERCREDI 30	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	
	11:15 - 12:30	RELAXATION - SOPHROLOGIE	SANDRINE	MQ TOULEUSES	
	20:00 - 21:30	ZUMBA	MARC-ALEXANDRE		
JEUDI 31	10:30 - 11:30	GYM POUR TOUS	FRANCOISE	LE DOUZE - Salle Noreev	
	15:00 - 16:00	GYM POUR TOUS	MATTHIEU	MQ LINANDES	
	18:15 - 19:15	ZUMBA D'HALLOWEEN*	STEPHANE	MJC VILLAGE	
	19:15 - 20:00	CARDIO TRAINING			
* VENEZ VETUS DE COULEUR ORANGE OU DEGUISES SI VOUS LE SOUHAITEZ !					
VENDREDI 1er Novembre		FERIE : PAS DE COURS			
SAMEDI 02	9:30 - 10:30	REVEIL MUSCULAIRE	SABINE Z.	MJC VILLAGE	
	10:30 - 12:00	ZUMBA	MARC ALEXANDRE		

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 et à la semaine ou les 2 semaines pendant les petites vacances.

3 - PAS de COURS les JOURS FERIES : 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	NUMERO DES BUS
MJC VILLAGE : Place de Verdun - rue St Martin - Cergy Village - <i>Parking disponible</i>	1238 - 1201
LE DOUZE - 12 allée des Petits Pains- 95800 Cergy St Christophe -	1240
Gymnase des TOULEUSES : 24 Avenue du Bois - 95000 Cergy	1208 / 1230
MQ TOULEUSES : 20 place des Touleuses - 95000 Cergy	1208 / 1230
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 du bus 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>	1232
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

