

NEWSLETTER REMICOPHYS



STAGE DU SAMEDI

Rendez-vous samedi prochain pour 1h30 de Yoga avec Estelle à partir de 10h30 à la MJC village, Cergy.

Pour rappel les stages sont ouverts aux externes pour une participation de 15€.

STAGE YOGA DU SAMEDI

19 octobre 2024

Animé par Estelle à la MJC Village, Cergy

10h30 - 12h : Yoga



GROUPES WHATSAPP

De nombreux adhérents ont rejoint le club à la rentrée.

Nous finalisons les groupes WhatsApp pour chaque activité/ lieux/ animateur.

Vous pourrez sous peu y retrouver toutes les informations pratiques.



COURS DE PILATES DU LUNDI

Si vous souhaitez assister aux cours de Pilates du 1er lundi de chaque mois donnés par Sabine Z., merci de venir avec votre ballon Suisse. (Début le 4 novembre 2024)

Si vous souhaitez le gonfler sur place merci de venir 1/4 d'heure avant le début du cours, une pompe est disponible dans le local de la MJC.

Comment choisir la taille de son ballon ?

Si vous mesurez moins de 1m60 : taille S

Entre 1m60 et 1m85 : taille M

Plus de 1m85 : taille L



PLANNING DES VACANCES DE LA TOUSSAINT

Le planning sera bientôt disponible et vous sera envoyé par mail dans le courant de la semaine.

INFORMATIONS OCTOBRE ROSE

Vente d'appareil de musculation

Nous vendons nos appareils de musculation pour 30 € et reversons 5 € à la ligue contre le cancer.

Si vous êtes intéressé merci de faire un mail à remicophys@gmail.com ou demander à Françoise .
(Photo ci-dessous)

Vente de tee-shirt

L'atelier de Claire propose des tee-shirt à l'occasion d'octobre rose.

Vous pouvez les acheter avec le club au prix de 15€ donc 4 € reversés à la ligue contre le cancer.

Si vous êtes intéressé merci de faire un mail à remicophysbis@gmail.com.

INFORMATIONS DIVERSES

Des briques en liège pour les cours de Yoga sont disponible dans les magasins Action.

La saison des noix a commencé !

Si vous souhaitez en commander au prix de 4€/kilo, vous pouvez contacter Sabine, notre naturopathe, par téléphone ou SMS.
(06 64 57 34 41)

Françoise Jouan expose ses peintures

Venez découvrir les peintures de Françoise à l'occasion de la traditionnelle exposition "Mon Voisin est un Artiste" les samedi 2 et le dimanche 3 novembre de 10h à 18h au forum des arts à Osny.

LES CONTACTS REMICOPHYS

Mail : remicophys@gmail.com

Site internet : REMICOPHYS.fr

Réseaux sociaux : Facebook & Instagram