

# REMISE EN CONDITION PHYSIQUE

# REMICOPHYS

Ado Adultes Séniors

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 le téléphone du club 06 28 35 43 89

<b>PLANNING 2021/2022</b> <b>V7</b> <b>A compter du Lundi</b> <b>8/11/2021</b>	<b>TARIFS accès à tous les cours</b> 225€ Adultes - 200€ Pass campus - 165€ ados 11-17 ans - Couleur Blanche	<b>TARIFS SPECIFIQUES</b> <b>175€ GYM DOUCE</b> <b>Couleur Bleue et</b> <b>Bourseaux</b>	Pour vous rendre sur les lieux des cours, voir la fiche itinéraires sur le site internet, les adresses et parking en page 2 du planning.
---	---	---	--

**ATTENTION** : En qualité d'organisateur, nous sommes dans l'obligation de procéder au contrôle du Pass Sanitaire pour l'accès aux salles. Les animateurs et/ou membres du CODIR en tant que personnes habilitées, en auront la charge.  
 Aussi nous vous invitons à **vous présenter 5 à 10 mn avant chaque cours.**

JOURS	HORAIRES	NATURE DES COURS	ACCES	ANIMATEUR	LIEU ET SALLE
<b>LUNDI</b>	09:30 - 11:00	MARCHE NORDIQUE*		SIMON	Au Port -Rue P. Vogler Parking
	09:00 - 10:00	Gym ENTRETIEN DOUCE		LATI	MQ HORLOGE Salle axe majeur
	10:00 - 11:00	PILATES		FRANCOISE	
	11:00 - 12:00	Gym POUR TOUS		STEPHANE	
	16:00 - 17:00	Gym PREVENTION BIEN ETRE et SANTE		FRANCOISE	MJC Village
	17:00 - 18:00	Gym POUR TOUS		GREGORY	
	18:00 - 19:00	PILATES		FRANCOISE	
	18:30 - 20:00	PILATES/STRETCHING **		SABINE	Gymnase AXE MAJEUR Salle Escrime
	18:00 - 19:00	CROSS TRAINING		STEPHANE	Gymnase de GENCY Salle Expression
	19:00 - 20:00	LIA			
20:00 - 21:00	ZUMBA GOLD®		MICHELA		

\* 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>	18:30 - 19:30	STEP		PHILIPPE	Gymnase de Gency
	19:30 - 20:30	STRETCHING			
	20:30 - 21:30	BACHATA		HUGUES	LCR BOURSEAUX
	18:15 - 19:15	PILATES		FRANCOISE	
	19:15 - 20:45	Gym POUR TOUS		GREGORY	
	19:00 - 20:00	ZUMBA®		LATI	Ecole de l'Atlantis
	20:00 - 21:00	TABATA - TONIC			

<b>MERCREDI</b>	09:30 - 10:30	GYM TONIC		GREGORY	MQ LINANDES Salle de danse
	10:30 - 11:30	Gym Prévention BIEN ETRE et SANTE		FRANCOISE	
	19:00 - 20:15	DANSES EN LIGNES		LINA	Ecole du Chat Perché
	20:15 - 21:15	GYM TONIC		LATI	

<b>JEUDI</b>	9:30 - 10:30	Gym ENTRETIEN DOUCE		PHILIPPE	MQ HORLOGE Salle Axe Majeur
	10:30 - 12:00	Gym ENTRETIEN DOUCE		FRANCOISE	
	14:00 - 15:30	Gym POUR TOUS		MATTHIEU	MQ LINANDES
	18:00 - 19:00	PREVENTION DOS		FRANCOISE	Gymnase de GENCY
	19:30 - 20:30	Gym POUR TOUS		FRANCOISE	LCR BOURSEAUX
	18:00 - 19:15	TAICHI		SIMON	MJC VILLAGE
	19:15 - 20:30	YOGA			

VENDREDI	9:30 - 11:00	MARCHE DYNAMIQUE		SIMON	Bois de Cergy -Rue du Bruloir- Parking
	10:00 - 11:00	MIX Gym Sensorielle		LATI	MQ HORLOGE Salle axe majeur
	11:00 - 12:00	TABATA Modéré			
	18:30 - 19:15	BODY BOXING		STEPHANE	Gymnase AXE MAJEUR Salle Escrime
	19:15 - 20:00	Gym TONIC			

SAMEDI	10:15 - 11:30	PILATES		FRANCOISE	Gymnase de GENCY - Salle d'expression
	9:00 - 10:00	REVEIL MUSCULAIRE		GREG/STEPHANE	MJC VILLAGE
	10:00 - 11:00	ZUMBA®		STEPHANE / LATI	
	11:00 - 12:00	Gym TONIC			
	<b>13/11 - 20/11 - 27/11 - 04/12 - 11/12 - 18/12</b> (vacances Noël)				<b>En ROUGE</b> : cours avec GREG puis LATI <b>En VERT</b> : cours avec STEPHANE

1- Les inscriptions sont acceptées toute l'année. Les cours ont lieu durant les vacances (plannings réduits + 2 semaines de fermeture annuelle au mois d'août)

2 - **PAS de COURS les JOURS FERIES** - Armistice Jeudi 11 novembre - Noël Samedi 25 décembre - Nouvel An Samedi 1er janvier - Lundi de Pâques 18 avril - Pont de l'Ascension du 26 au 29 mai - Lundi de Pentecôte 6 juin - Jeudi 14 juillet - Lundi 15 août.

3 - Les cours qui se suivent, délivrés par un même animateur, sont réduits de 5 mn afin de démarrer le cours suivant à l'heure prévue.

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 - Les cours sont assurés durant les vacances scolaires, accessibles à tous les adhérents, et non adhérents sous réserve d'une inscription à demander auprès de vos animateurs. (Tarif à la semaine ou au mois).

Adresses des salles ci-dessous. Pour mieux vous diriger consultez, la Fiche Itinéraires sur le site internet	NUMERO DES BUS
<b>MJC VILLAGE</b> : Place de Verdun - rue St Martin - Cergy Village - <i>Parking disponible</i>	38- 45
<b>MQ HORLOGE</b> - Ecole de la LANTERNE - 2 Ave du Jour 95800 Cergy St Christophe - <i>Parking devant, ou piscine, ou rue du Jour ou rue parallèle au stade derrière</i>	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 ( <i>Parking devant Leader Price</i> ) <i>ou au début de l'avenue du Nord (parking au niveau de l'arrêt du bus 45)</i>	45
<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
<b>ECOLE de l'ATLANTIS</b> : 3 place des Pinets - 95800 CERGY LE HAUT - <i>Parking souterrain attendant à l'école ; 2ème garage à droite en haut de la rue des Aubevois</i>	34
<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
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)	