



VGA Saint-Maur Multisport Bien-Être

Planning saison 2019-2020

Reprise des cours
lundi 9 septembre 2019

Tarifs
2 cours/semaine : 345 €
3 cours/semaine : 395 €

Inscription en ligne
<http://inscription.vga-fr.org/?ASSOS=SEV>

Renseignements
multisportbienetre@vga-fr.org

Gymnastique d'entretien

lundi	9h-10h	Mehdi	Chéron
	10h-11h	Mehdi	Chéron
mardi	10h15-11h15	Maud	Chéron
	20h-21h	Laurent	Arromanches
mercredi	20h-21h	Jérôme	Siège VGA
jeudi	20h-21h	Laurent	Arromanches

Natation - Aquagym (semaine A : Natation 20h/Aquagym 21h - semaine B : Aquagym 20h/Natation 21h)

Vendredi	20h-21h	Bernard	Caneton
	21h-22h	Bernard	Caneton

Pilates

Lundi	19h15-20h15		Siège VGA
Lundi	20h30-21h30		Siège VGA
Mardi	20h50-21h50		Gilbert Noël
Samedi	11h30-12h30		Gilbert Noël

Qi Gong

jeudi	12h15-13h15		Gilbert Noël
jeudi	21h-22h		Gilbert Noël

Tai-chi

mardi	11h45-13h15		Gilbert Noël
samedi	10h-11h30		Gilbert Noël
dimanche	10h-11h		Gilbert Noël

Yoga détente

Mercredi	19h-20h	Mégane	Arromanches
Samedi	9h-10h	Kathleen	Gilbert Noël