

# VGA Saint-Maur Multisport Bien-Etre

## Planning 2022-2023



MULTISPORT BIEN-ÊTRE

### Tarifs

2 cours/semaine : 350 €

3 cours/semaine : 400 €

4 cours/semaine : 445 €

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

Renseignements : [multisportbienetre@vga-fr.org](mailto:multisportbienetre@vga-fr.org)

Lieu	Jour	Heure début	Heure fin	Coach
<b>GYM D'ENTRETIEN</b>				
Salle de danse Chéron	Lundi	09:00	10:00	Nicolas
Salle de danse Chéron	Lundi	10:00	11:00	Nicolas
Salle de danse Chéron	Mardi	10:30	11:30	Maud
Salle Arromanches	Mardi	20:00	21:00	Laurent
Salle Arromanches	Jeudi	20:00	21:00	Laurent
<b>NATATION D'ENTRETIEN</b>				
Piscine Caneton	Vendredi	20h00 à 21h00 - semaine impaire 21h00 à 22h00 - semaine paire		Camel
<b>AQUAGYM</b>				
Piscine Caneton	Vendredi	20h00 à 21h00 - semaine paire 21h00 à 22h00 - semaine impaire		Camel
<b>PILATES</b>				
Centre Gilbert Noël - salle annexe	Mardi	21:00	22:00	Eric
Salle Arromanches	Mercredi	18:45	19:55	Eric
Zoom (sauf débutants)	Jeudi	20:30	21:30	Eric
Centre Gilbert Noël - salle polyvalente	Samedi	10:15	11:15	Eric
Centre Gilbert Noël - salle polyvalente	Samedi	11:15	12:15	Eric
<b>QI CONG</b>				
Siège VGA	Jeudi	11:30	12:30	Véronique
Centre Gilbert Noël - salle annexe	Jeudi	21:00	22:00	Véronique
<b>TAI CHI YANG</b>				
Débutants - Centre Gilbert Noël - salle annexe	Dimanche	10:00	11:00	Anne
Confirmés - Centre Gilbert Noël - salle annexe	Dimanche	11:00	12:30	Anne
<b>YOGA HATHA</b>				
Salle Brossolette	Lundi	19:15	20:15	Selena
<b>YOGA VINYASA</b>				
Salle Brossolette	Samedi	09:00	10:00	Kathleen
<b>STRETCHING POSTURAL</b>				
Salle Brossolette	Mardi	17:45	19:00	Sylvie
Siège VGA	Mercredi	20:00	21:00	Sylvie
Siège VGA	Jeudi	12:30	13:30	Sylvie
<b>LOW IMPACT AEROBIC &amp; STEPS</b>				
Salle Arromanches	Vendredi	12:30	13:30	Sarah