



VGA SAINT MAUR - SECTION TAÏ CHI/QI GONG/PILATES

Saison 2025-2026



Reprise des cours : dimanche 7 septembre 2025

TAÏ CHI CHUAN

Taï Chi Chuan - Anne STRACZEK

Dimanche	10h-11h	Débutants	Gilbert Noël
	11h-12h30	Confirmés	Gilbert Noël

Qi Gong et Taï Chi Chuan - Guillaume COPPÉ

Lundi	21h-22h15	Taï Chi Chuan - tous niveaux	Gilbert Noël
Jeudi	20h45-22h	Qi Gong - tous niveaux	Gilbert Noël

Qi Gong - Sandrine GRIMAL

Lundi	9h-10h	Tous niveaux	Siège VGA
	10h-11h	Tous niveaux	Siège VGA

Pilates - Éric ZEKRI

Lundi	19h-20h	Niveau 2 * (Fondation/Intermédiaire)	Siège VGA
	20h10-21h10	Niveau 1 (Fondation)	Siège VGA
Mardi	21h-22h	Niveau 3 * (Intermédiaire)	Gilbert Noël
Mercredi	19h30-20h30	Niveau 2 * (Fondation à Intermédiaire)	Gilbert Noël
	20h35-21h35	Niveau 1 (Fondation)	Gilbert Noël
Samedi	10h-11h	Niveau 1 (Fondation)	Gilbert Noël
	11h10-12h10	Niveau 3 * (Intermédiaire)	Gilbert Noël

* créneaux réservés aux non-débutants

Pilates - Adeline TANTI

Mardi	11h15-12h15	Pilates tous niveaux	Gilbert Noël
	12h15-13h15	Pilates/barre au sol - tous niveaux	Gilbert Noël
Vendredi	10h15-11h15	Pilates tous niveaux	Siège VGA
	11h20-12h20	Pilates tous niveaux	Siège VGA
	12h25-13h25	Pilates tous niveaux	Siège VGA

TARIFS ANNUELS au 1er septembre 2025 (tarifs dégressifs ensuite)

Cours d'1 heure	300 €
1 Cours supplémentaire	120 €
2 Cours supplémentaires	240 €
Cours d'1h15	315 €
Cours d'1h30	330 €

LIEUX DE PRATIQUE

GILBERT NOËL : 6 bis avenue Pierre Sémard - 94210 LA VARENNE SAINT HILAIRE
SIÈGE VGA : 8 avenue du Nord - 94100 SAINT MAUR DES FOSSÉS