

Cc Programmation GVPH									
Saison: 2025-2026									
	LUNDI	LUNDI	MARDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI		
08:30									
09:00									
9H15			Yoga 3						
09:30	Réveil Musculaire (salle des fêtes Houdan)		(salle La Grange)	Cardio Renfo (salle des fêtes Houdan)		Body Tonic (salle des fêtes de Houdan)			
9H45									
10:00									
10H15	Stretching/Étirements		Yoga 4	Gym Douce		Gym Douce			
10:30									
10H45									
11:00									
11H15									
11:30									
11H45									
12:00									
12H15									
12:30									
12H45						Stretching Postural (salle des associations Bazainville)			
13:00									
13H15									
13:30									
14:00						Yoga sur chaise1 (salle chaise1 (salle La Grange)	Marches	Marches	
14:30									
15:00									
15H15						yoga sur chaise 2			
15:30									
15H45									
16:00									
16H15									
16:30									
16H45						Yoga sur chaise 3			
17:00									
17:30									
18:00									
18H15			Pilates1 (salle des fêtes de Houdan)				Circuit Training (salle des fêtes de Houdan)		
18:30									
18H45									
19H00	Yoga 1 (salle La Grange)		Pilates 2			Renfo Modéré (salle des fêtes de Houdan)	Body Balance		
19H15									
19H30		Volley Ball (Gymnase de Houdan)							
19H45									
20H00					Stretching Détente				
20H15									
20H30	Yoga 2								
20H45									
21H00									
21H15									
21H30									

## REMARQUES

La Marche se fera avec **Élisabeth** ou avec **Julie**. (Possibilité de switcher en fonction de votre forme ou de vos envies)

Les horaires sont **14H00-16H00** pour Elisabeth avec possibilité de dépassement de 15 minutes en fonction de la vitesse des marcheurs..et de **14h à 15h-15h15** pour Julie.

Rendez -vous sur site ou possibilité de covoiturage.

Pour cela , rendez-vous à 13h30 sur le parking des tennis de houdan.

mail: [contact.gvph@gmail.com](mailto:contact.gvph@gmail.com)

tel: 0628711754 Nina Armantier (secrétaire)

Tous les renseignements sont sur le site :

[gvph.comiti-sport.fr](http://gvph.comiti-sport.fr)