

# Programmation GVPH

Saison: 2025-2026

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