

Cc Programmation GVPH								
Saison: 2026-2027								
	LUNDI	LUNDI	MARDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
08:30								
09:00								
9H15			Yoga 3					
09:30			(salle La Grange)					
9H45	Réveil Musculaire (salle des fêtes Houdan)			Cardio Renfo (salle des fêtes Houdan)		Body Tonic (salle des fêtes de Houdan)		
10:00								
10H15								
10:30								
10H45	Stretching/Étirements		Yoga 4	Gym Douce		Gym Douce		
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	Nordic Yoga en pleine nature							
15H15								
15:30		Est Qui Libre Renforcement musculaire (salles des fêtes de Houdan)				yoga sur chaise 2		
15H45								
16:00								
16H15								
16:30								
16H45						Yoga sur chaise 3		
17:00								
17:30								
18:00								
18H15								
18:30			Pilates1 (salle des fêtes de Houdan)			Circuit Training (salle des fêtes de de Houdan)		
18H45								
19H00	Yoga 1 (salle La Grange)				Renfo Modéré (salle des fêtes de Houdan)			
19H15						Body Balance		
19H30								
19H45					Stretching Détente			
20H00								
20H15	Yoga 2	Volley Ball (Gymnase de houdan)						
20H30								
20H45								
21H00								
21H30								
22H00								

REMARQUES

La Marche se fera avec **Élisabeth** ou avec **Nathalie ou Corinne**.
(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 15h15** pour l'autre groupe.

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

tel: 0628711754 Nina Armantier (secrétaire)

Tous les renseignements sont sur le site :
gvph.comiti-sport.fr