

PLANNING ACTIVITÉS COLLECTIVES

DU 05 JANVIER AU 30 JUIN 2026



ATELIERS SANTÉ

GRATUIT / SUR RÉSERVATION / DURÉE : 1H30

SAMEDI 10 JANVIER À 14H

Comment atteindre ses objectifs?

“Découvrez les clés pour définir, planifier et atteindre vos objectifs avec succès.”

SAMEDI 7 MARS À 14H

Gestion des émotions et du sport

“Apprenez à canaliser vos émotions pour booster vos performances sportives.”

SAMEDI 21 MARS À 10H

Physiologie des émotions

“Vos émotions, votre énergie : découvrez le lien.”

VENDREDI 1ER MAI À 10H

Gestes et postures sur machines

“Apprenez les bon gestes en salle en toute sécurité.”

SAMEDI 16 MAI à 10h

Stress et système de défense

“Mieux connaître son stress pour mieux vivre.”

le **globe
trotteur**[®]
SPORT • FORME • SANTÉ



LUNDI

10h15
HIIT FIT
(45 min)



MARDI

10h15
CAF
(30 min)



10h45
STRETCHING
(30 min)



MERCREDI

10h15
ABDOS/GAINAGE
(30 min)



10h45
TRX
(30 min)



12h15
YOGA
(60 min)



JEUDI

08h30
YOGA VITALITÉ
(60 min)



10h15
PUMP
(30 min)



10h45
STEP
(30 min)



VENDREDI

10h15
ZUMBA
(30 min)



10h45
PILATES
(30 min)



17h00
YOGA
(60 min)



18h15
CAF
(45 min)



18h30
CROSS TRAINING
(45 min)



18h30
PUMP
(45 min)



18h30
STEP
(45 min)



18h15
PILATES
(45 min)



19h00
ZUMBA
(45 min)



19h15
BOXE EDUCATIVE
(45 min)



19h15
ZUMBA
(45 min)



19h15
LIA
(45 min)



19h45
PILATES
(45 min)



RELAXATION/ETIREMENTS



CARDIO



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

ABDOS/GAINAGE
BOXE EDUCATIVE
CAF
CROSS TRAINING
HIIT FIT
LIA
PILATES
PUMP
STEP
STRETCHING
TRX
YOGA
YOGA VITALITÉ
ZUMBA

Travail localisé sur la sangle abdominale et les lombaires.

Sport de combat sans violence qui développe la vitesse, l'endurance, la souplesse et l'élasticité.

Cuisses Abdos Fessiers.

Circuit dynamique de renforcement musculaire alliant différents ateliers chronométrés.

Cours de haute intensité regroupant des exercices de cardio et de musculation avec barres et poids.

Programme cardio dansé, sans impact, sur des chorégraphies (Low Impact Aerobic).

Gym douce alliant respiration profonde et mouvements lents, pour renforcer les muscles posturaux.

Cours de renforcement musculaire avec barres et poids.

Cours rythmé et chorégraphié tout public, pour débutants, intermédiaires et confirmés à l'aide d'une marche.

Forme de gymnastique douce constituée d'exercices d'étirements, de Pilates et de Yoga.

Cours de renforcement musculaire grâce à un système d'entraînement par suspensions à l'aide de sangles.

Enchaînement de postures dynamiques et d'exercices de respiration pour un bien être physique et mental.

Cours animé par un pratiquant passionné et expérimenté; axé sur la détente, la respiration et le partage.

Cours dynamique comportant un mélange de danses et d'aérobic sur des musiques latines et orientales.