

Planning des activités collectives

03/01/2022 - 03/07/2022

OUVERT 7/7
6h - 22h

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
MATIN	10h15 ABDOS/GAINAGE (30 min)	7h15 TRX (30 min)	10h15 INTERVAL (30 min)	7h15 HIIT (30 min)	10h15 CAF (30 min)
				12h15 YOGA (60 min)	10h45 STRETCHING (30 min)
APRÈS-MIDI			14h00 ZUMBA KIDS* (45 min)		
	18h45 PUMP (45 min)	18h30 YOGA (60 min)	18h30 PUMP (45 min)	18h45 CAF (45 min)	18h30 FREENESS (45 min)
	19h30 ZUMBA (45 min)	19h30 LIA (45 min)	19h15 STRETCHING BALANCE (45 min)	19h30 STREET JAZZ (45 min)	

ABDOS/GAINAGE	Travail localisé sur la sangle abdominale et les lombaires.
CAF	Cuisses Abdos Fessiers.
FREENESS	Cours de renforcement musculaire et de cardio dont l'objectif change chaque semaine.
HIIT	Cours de haute intensité alliant des exercices de cardio et de musculation.
INTERVAL	Circuit dynamique de renforcement musculaire alliant différents ateliers chronométrés.
LIA	Programme cardio dansé, sans impact, sur des chorégraphies (Low Impact Aerobic).
PILATES	Gymnastique douce alliant respiration profonde et mouvements lents, pour renforcer les muscles posturaux.
PUMP	Cours de renforcement musculaire avec barres et poids.
TRX	Renforcement musculaire grâce à un système d'entraînement par suspensions à l'aide de sangles.
STREET JAZZ	Mélange de modern jazz et de hip-hop issu des Etats-Unis et qui se danse dans les rues du monde entier.
STRETCHING/BAL	Forme de gymnastique douce constituée d'exercices d'étirements, de Pilates et de Yoga.
YOGA	Enchaînement de postures dynamiques et d'exercices de respiration pour un bien être physique et mental.
ZUMBA	Cours dynamique comportant un mélange de danses et d'aérobic sur des musiques latines et orientales.

*ZUMBA KIDS Cours de Zumba pour enfants de 6 à 12 ans (Pass Zumba Kids).



Horaires de permanence

Lundi - Vendredi :
8h - 12h15 / 17h - 21h30
Samedi :
9h - 12h



Infos pratiques

1 impasse des Tisserands
P.A.E. Le Capitoul / 34700 Lodève
04.99.91.43.05
leglobetrotteurlodeve.com



Pensez à arriver 5 minutes avant le cours afin de ne pas perturber les adhérents et le coach.

ATELIERS SANTÉ

Sur réservation - durée : 1h



Stress et émotions :

21/02 - 17h30

Bien dormir :

17/03 - 17h30

Communication non violente :

14/04 - 17h30

Préserver sa mémoire :

12/05 - 17h30

Gestion des conflits :

23/06 - 17h30