

31

Planning des cours collectifs du 05 septembre 2022 au 23 décembre 2022



le globe
trotteur®
SPORT • FORME • SANTÉ

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI
MATIN	10h15 ABDOS/GAINAGE (30 min)	7h15 TRX (30 min)	10h15 HIIT sans impact (30 min)	10h15 TRX (30 min)	10h15 CAF (30 min)
	12h15 YOGA (60 min)	10h15 PUMP (30 min)			10h45 STRETCHING/BAL (30 min)
APRÈS-MIDI			17h00 ZUMBA KIDS** (45 min)		
	18h45 PUMP (45 min)	18h45 PILATES (45 min)	18h45 PUMP (45 min)	18h45 CAF (45 min)	18h15 TRX (45 min)
	19h30 ZUMBA (45 min)	19h30 STRETCHING/BAL (45 min)	19h30 HIIT (45 min)	19h30 STREET JAZZ (45 min)	19h15 ADOS TRAINING* (45 min)



Descriptif des cours collectifs

ABDOS/GAINAGE	Travail localisé sur la sangle abdominale et les lombaires.
CAF	Cuisses Abdos Fessiers.
HIIT	Cours ou circuit dynamique de haute intensité alliant différents ateliers ou mouvements chronométrés.
HIIT sans impact	Cours de haute intensité sans impact regroupant des exercices de cardio et de musculation.
PILATES	Gym douce alliant respiration profonde et mouvements lents, pour renforcer les muscles posturaux.
PUMP	Cours de renforcement musculaire avec barres et poids.
TRX	Cours de 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 États-Unis; 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.

*ADOS TRAINING Circuit dynamique alliant différents ateliers ou mouvements chronométrés (Pass Ados Training : 11 à 15ans).

**ZUMBA KIDS Cours de Zumba pour enfants (Pass Zumba Kids : 7 à 12ans).

ACTIVITÉS COLLECTIVES



OUVERT 7j/7
6h - 22h

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

ATELIERS SANTÉ

Sur réservation - durée: 1h30

"REDEVENEZ ACTEUR DE VOTRE
SANTÉ ET DE VOTRE BIEN-ÊTRE!"



Dates et thèmes abordés

Bien dormir, la clé d'une bonne santé:

- Samedi 03 septembre à 9h -

Cultiver son intelligence émotionnelle:

- Samedi 01 octobre à 9h -

Ado, mode d'emploi!:

- Jeudi 03 novembre à 17h -

La communication non-violente:

- Jeudi 15 décembre à 17h -