

MATIN

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

APRÈS-MIDI

Renforcement musculaire Relaxation/Etirements Cardio

Descriptif des cours collectifs

ABDOS/GAINAGE
CAF
FREENESS
HIIT
HIIT sans impact
LIA
PILATES
PUMP
TRX
STREET JAZZ
STRETCHING/BAL
YOGA
ZUMBA

Travail localisé sur la sangle abdominale et les lombaires.
Cuisses Abdos Fessiers.
Cours de renforcement musculaire et de cardio dont l'objectif change chaque semaine.
Cours ou circuit dynamique de haute intensité alliant différents ateliers ou mouvements chronométrés.
Cours de haute intensité sans impact regroupant des exercices de cardio et de musculation.
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 de renforcement musculaire grâce à un système d'entraînement par suspensions à l'aide de sangles.
Mélange de modern jazz et de hip-hop issu des États-Unis; qui se danse dans les rues du monde entier.
Forme de gymnastique douce constituée d'exercices d'étirements, de Pilates et de Yoga.
Enchaînement de postures dynamiques et d'exercices de respiration pour un bien être physique et mental.
Cours dynamique comportant un mélange de danses et d'aérobic sur des musiques latines et orientales.

*ADOS TRAINING
*ZUMBA KIDS

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



Dates et thèmes abordés

Apprendre à mieux communiquer:

- Samedi 28 JANVIER à 9h-

Stimuler sa mémoire:

- Samedi 18 FEVRIER à 9h-

Mieux dormir:

- Samedi 18 MARS à 9h-

Tabac, téléphone, ... Addictions, ...:

- Samedi 15 AVRIL à 9h-

Confiance/Estime de soi:

- Samedi 13 MAI à 9h-

Gestion du stress:

- Samedi 24 JUIN à 9h-