

31

Planning des cours collectifs du 01 juillet 2024 au 11 août 2024




MATIN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
	10h15 ABDOS/GAINAGE (30 min)	10h15 AQUAFITNESS* (45 min)	10h00 HIIT PUMP (45min)	10h15 AQUAFITNESS* (45 min)	10h00 ZUMBA (30 min)
			10h45 STRETCHING/BAL (30 min)		10h45 AQUAFITNESS* (45 min)
			12h15 YOGA/PILATES (60 min)		
	18h15 PUMP (45 min)	18h15 AQUAFITNESS* (45 min)	18h30 PUMP (45 min)	18h15 AQUAFITNESS* (45 min)	
	19h00 STRETCHING/BAL (30 min)	19h15 PILATES (45 min)		19h15 ZUMBA (45 min)	
	19h45 STREET JAZZ (45 min)				

APRÈS-MIDI

ÉTÉ 2024

 Renforcement musculaire  Relaxation/Etirements  Cardio  Aqua



Descriptif des cours collectifs

ABDOS/GAINAGE
HIIT PUMP
PILATES
PUMP
STREET JAZZ
STRETCHING/BAL
YOGA
ZUMBA

Travail localisé sur la sangle abdominale et les lombaires.

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

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

Cours de renforcement musculaire avec barres et poids.

Mélange de modern jazz et de hip-hop issu des Etats-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.

AQUAFITNESS*

Exercices variés, en piscine extérieure peu profonde, à un rythme soutenu.

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

AQUAFITNESS

Réservations/tarifs à l'accueil

- Sur réservation obligatoire (max. 10 personnes);
- Pass optionnels (cartes ou forfait adhérents).



ATELIERS SANTÉ

Sur réservation - durée: 1h30

Reprise des ateliers santé
à partir du 02/09/2023.

Bon été à tous!