

MATIN

APRÈS-MIDI

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI
MATIN	09h45 ABDOS/GAINAGE (30 min)	10h15 TRX (30 min)	10h00 HIIT PUMP (45 min)	10h15 PUMP (30 min)	10h15 CAF (30 min)
	10h15 ABDOS/GAINAGE (30 min)		10h45 STRETCHING (30 min)	10h45 PILATES (30 min)	10h45 STRETCHING (30 min)
			12h15 YOGA (60 min)		
	17h00 YOGA (60 min)				
APRÈS-MIDI	18h15 STEP (45 min)	18h30 CROSS TRAINING (45 min)	17h00 ZUMBA KIDS* (45 min)	18h15 SCULPT (45 min)	18h15 PILATES (45 min)
	19h00 PUMP (45 min)	19h15 MOBILITÉ (45 min)	18h30 PUMP (45 min)	19h00 ZUMBA (45 min)	
	19h45 LIA (45 min)		19h15 PILATES (45 min)	19h45 STREET JAZZ (45 min)	

- ABDOS/GAINAGE
- CAF
- CROSS TRAINING
- HIIT PUMP
- LIA
- MOBILITÉ
- PILATES
- PUMP
- SCULPT
- STEP
- STREET JAZZ
- STRETCHING
- TRX
- YOGA
- ZUMBA
- \*ZUMBA KIDS

Travail localisé sur la sangle abdominale et les lombaires.  
Cuisse 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).

Méthode d'entraînement développant la force, la coordination, la souplesse, le contrôle, l'élégance et la grâce.

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

Cours de renforcement musculaire avec barres et poids.

Efforts cardio-vasculaires intenses et mouvements de renforcement musculaire avec haltères, barres et élastiques.

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

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.

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

Cours de Zumba pour enfants (Pass non-inclus dans les offres de base/accès 7 à 10ans).

# 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

FAIRE FACE AU HARCÈLEMENT:

"Changer de posture pour ne plus subir"  
-SAMEDI 20 JANVIER à 9h-

MIEUX VIEILLIR:

" Astuces et conseils pour bien vieillir"  
-SAMEDI 16 MARS à 9h-

GESTION DES ÉCRANS:

"Mécanismes de dépendance et solutions"  
-SAMEDI 4 MAI à 9h-

ÉVITER LE BURN-OUT:

"Trouver des solutions avant que le travail ne vous pèse"  
-SAMEDI 22 JUIN À 9H-