

Planning des cours collectifs du 25 août 2025 au 21 décembre 2025



MATIN

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
10h15 HIIT FIT (45 min)	10h15 CAF (30 min)	10h15 ABDOS/GAINAGE (30 min)	10h15 STEP (45 min)	10h15 ZUMBA (30 min)
	10h45 STETCHING (30 min)	10h45 TRX (30 min)		10h45 PILATES (30 min)
		12h15 YOGA (60 min)		

APRÈS-MIDI

17h00 YOGA (60 min)				
18h15 HIIT FIT (45 min)	18h30 CROSS TRAINING (45 min)	18h30 PUMP (45 min)	18h30 STEP (45 min)	18h15 PILATES (45 min)
19h00 ZUMBA (45 min)	19h15 BOXE EDUCATIVE (45 min)	19h15 ZUMBA (45 min)	19h15 LIA (45 min)	
19h45 PILATES (45 min)				

Relaxation/Étirements
Cardio
Renforcement musculaire

- ABDOS/GAINAGE
- BOXE EDUCATIVE
- CAF
- CROSS TRAINING
- HIIT FIT
- LIA
- PILATES
- PUMP
- STEP
- STRETCHING
- TRX
- YOGA
- ZUMBA

Travail localisé sur la sangle abdominale et les lombaires.
Sport de combat sans violence qui développe la vitesse, l'endurance, la souplesse et l'élasticité.
Cuisses 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).
Gym douce alliant respiration profonde et mouvements lents, pour renforcer les muscles posturaux.
Cours de renforcement musculaire avec barres et poids.
Cours rythmé et chorégraphié tout public, pour débutants, intermédiaires et confirmés à l'aide d'une marche.
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.

ACTIVITÉS COLLECTIVES



OUVERT 7j/7
6h - 22h
Horaires d'accueil:
Lundi - Vendredi:
8h - 12h / 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

- SAMEDI 13 SEPTEMBRE À 9H-----
GESTION DES ÉMOTIONS
"Se comprendre pour mieux communiquer"
- SAMEDI 20 SEPTEMBRE À 14h-----
MUSCULATION : LES BASES
"Comment débuter en toute sécurité?"
- SAMEDI 11 OCTOBRE à 9h-----
ADDICTIONS
"Mécanismes de dépendance et solutions"
- Samedi 22 NOVEMBRE à 9h-----
ÉVITER LE BURN-OUT
"Trouver des solutions avant que le travail ne vous pèse"
- SAMEDI 6 DÉCEMBRE À 17H-----
FORME & FÊTES
"Bouger, manger, profiter: sans excès"