

PLANNING DES COURS COLLECTIFS DU 31/08/26 AU 23/12/26

LUNDI

10h15
HIIT FIT
(45 min)

MARDI

10h15
FORME/MOBILITÉ
(30 min)

10h45
STRETCHING
(30 min)

MERCREDI

10h15
ABDOS/GAINAGE
(30 min)

10h45
TRX
(30 min)

12h15
YOGA
(60 min)

JEUDI

08h30
YOGA VITALITÉ
(60 min)

10h15
CROSS TRAINING
(45 min)

VENDREDI

10h15
ZUMBA
(30 min)

10h45
PILATES
(30 min)

17h30
ZUMBA KIDS

18h15
CAF
(45 min)

19h00
ZUMBA
(45 min)

19h45
PILATES
(45 min)

17h15
YOGA
(60 min)

18h30
CROSS TRAINING
(60 min)

18h30
PUMP
(45 min)

19h15
ZUMBA
(45 min)

18h30
HYROX
(60 min)

19h30
SALSA
(60 min)

18h15
PILATES
(45 min)



Relaxation/Etirements



Cardio



Renforcement musculaire

ABDOS/GAINAGE

Travail localisé sur la sangle abdominale et les lombaires.

CAF

Travail ciblé des cuisses, abdos et fessiers.

CROSS TRAINING

Circuit dynamique de renforcement musculaire alliant différents ateliers chronométrés.

FORME/MOBILITE

Gym douce pour améliorer la mobilité, la posture et le bien-être.

HIIT FIT

Enchaînement d'exercices cardio et musculaires à haute intensité.

HYROX

Enchaînement de course et d'exercices fonctionnels alliant endurance et renforcement musculaire.

PILATES

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

PUMP

Renforcement musculaire avec barres et poids.

SALSA

Initiation et perfectionnement à la salsa à travers des chorégraphies accessibles et rythmées.

STRETCHING

Étirements et mobilité pour détendre le corps et gagner en souplesse.

TRX

Renforcement musculaire grâce à un système d'entraînement en suspension à l'aide de sangles.

YOGA

Enchaînement de postures dynamiques et d'exercices de respiration pour un bien être physique et mental.

YOGA VITALITÉ

Cours animé par un pratiquant passionné et expérimenté, axé sur la détente, la respiration et le partage.

ZUMBA

Danse fitness sur des musiques rythmées et entraînantes.

ZUMBA KIDS

Danse et fitness ludiques pour les enfants de 7 à 10 ans.

PLANNING DES ATELIERS SANTÉ DU 31/08/26 AU 23/12/26

JEUDI 24 SEPTEMBRE 9H
Mieux bouger en cours collectifs.
Animé par Laurent

Atelier pratique pour apprendre les bons placements, éviter les erreurs fréquentes et gagner en aisance pendant les cours.

VENDREDI 16 OCTOBRE 9H
Mieux bouger en salle.
Animé par Laurent

Atelier pratique pour se familiariser avec les différents équipements, comprendre leur utilité et optimiser les réglages pour une séance en toute sécurité.

SAMEDI 7 NOVEMBRE 10H
Charge mentale et fatigue.
Animé par Audrey

Atelier pour mieux comprendre les effets de la charge mentale et découvrir des outils simples pour mieux gérer la fatigue, le stress et la récupération au quotidien.

JEUDI 3 DÉCEMBRE 9H
Mal de dos: les solutions.
Animé par Florian

Atelier pratique pour comprendre les causes du mal de dos et apprendre des exercices simples pour soulager et prévenir les douleurs.

INFOS PRATIQUES

COURS COLLECTIFS:

**COURS ACCESSIBLES SANS RÉSERVATION, MERCI D'ARRIVER 5 MINUTES AVANT LE DÉBUT DU COURS.
EN CAS DE MODIFICATION EXCEPTIONNELLE DU PLANNING, RECEVEZ UN SMS EN VOUS INSCRIVANT À L'ACCUEIL.
PAS DE COURS LES JOURS FÉRIÉS.**

ZUMBA KIDS:

**TOUS LES MERCREDIS À 17H30 (45 MIN), HORS VACANCES SCOLAIRES.
ACCESSIBLE DE 7 À 10 ANS AVEC LE PASS ZUMBA KIDS.**

ATELIERS SANTÉ:

ATELIERS DE 45 MIN, GRATUITS, SUR RÉSERVATION À L'ACCUEIL.

**LE GLOBE TROTTEUR 2.0 EST OUVERT AUX ADHÉRENTS 7J/7 DE 6H À 22H.
L'ACCUEIL EST OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H À 12H ET DE 17H À 21H30,
LE SAMEDI DE 9H À 12H. L'ACCUEIL EST FERMÉ LES JOURS FÉRIÉS.**

**CONTACT: 04.67.99.43.05 / LEGLOBETROTTEURLODEVE.COM
1 IMPASSE DES TISSERANDS - 34700 LODÈVE**