



Le Planning.

Du 31 août au 23 décembre 2026

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

18h15
CAF
45 min

19h00
ZUMBA
45 min

19h45
PILATES
45 min

17h15
YOGA
60 min

18h30
CROSS TRAINING
60 min

17h30
ZUMBA KIDS
45 min

18h30
PUMP
45 min

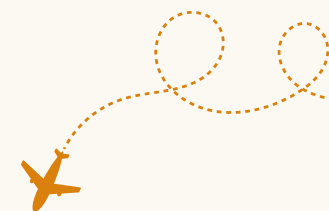
19h15
ZUMBA
45 min

18h30
GLOBE RACE
60 min

19h30
SALSA
60 min

18h15
PILATES
45 min

Cardio
 Renforcement musculaire
 Relaxation/Etirements



Pas de réservation:
dernier accès 5 min. avant le
début du cours.

Cours collectifs.

HIIT FIT: Enchaînement d'exercices cardio et musculaires à haute intensité.

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

ZUMBA: Danse fitness sur des musiques rythmées et entraînantes.

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

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

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

PUMP: Renforcement musculaire avec barres et poids.

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

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

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

À savoir.

Cours collectifs: cours accessibles sans réservation, dernier accès à l'espace cours collectifs 5 minutes avant le début du cours.

Pas de cours les jours fériés.

En cas de modification exceptionnelle du planning, recevez un SMS en vous inscrivant à l'accueil.

Zumba Kids: cours accessible de 7 à 10 ans avec le pass Zumba kids.
Hors vacances scolaires.

Ateliers santé: 45 minutes, gratuit, sur réservation à l'accueil.

Ateliers santé.

JEUDI 24 SEPTEMBRE À 9H:

"Mieux bouger en cours collectif".

Apprendre les bons placements, éviter les erreurs fréquentes et gagner en aisance pendant les cours.

Animé par Laurent.

VENDREDI 16 OCTOBRE À 9H:

"Mieux bouger en salle".

Se familiariser avec les différents équipements, comprendre leur utilité et optimiser les réglages pour une séance en toute sécurité. *Animé par Laurent.*

SAMEDI 07 NOVEMBRE À 10H:

"Charge mentale et fatigue".

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. *Animé par Audrey.*

JEUDI 03 DÉCEMBRE À 9H:

"Mal de dos: les solutions".

Comprendre les causes du mal de dos et apprendre des exercices simples pour soulager et prévenir les douleurs.
Animé par Florian.

le **globe**
trotteur^(2.0)
SPORT • FORME • SANTÉ

Le club 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: 04.99.91.43.05 / leglobetrotteurlodeve.com
1 impasse des tisserands - 34700 Lodève