

# Planning des cours collectifs du 26 août 2024 au 22 décembre 2024



MATIN

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
10h15 ABDOS/GAINAGE (30 min)	10h15 TRX (30 min)	10h00 HIIT FIT (45 min)	10h15 CAF (30 min)	10h15 ZUMBA (30 min)
		10h45 STRETCHING (30 min)	10h45 PILATES (30 min)	10h45 STRETCHING (30 min)
		12h30 YOGA (60 min)		

APRÈS-MIDI

17h00 YOGA (60 min)				
18h15 STEP (45 min)	18h30 CROSS TRAINING (45 min)	18h30 PUMP (45 min)	18h15 FULL BODY (45 min)	18h15 PILATES (45 min)
19h00 PUMP (45 min)	19h15 BOXE EDUCATIVE (45 min)	19h15 ZUMBA (45 min)	19h00 ZUMBA (45 min)	
19h45 LIA (45 min)			19h45 STREET JAZZ (45 min)	

Relaxation/Etirements  
 Cardio  
 Renforcement musculaire

- ABDOS/GAINAGE
- BOXE EDUCATIVE
- CAF
- CROSS TRAINING
- FULL BODY
- HIIT FIT
- LIA
- PILATES
- PUMP
- STEP
- STREET JAZZ
- 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.  
 Efforts cardio-vasculaires intenses et mouvements de renforcement musculaire avec haltères, barres et élastiques.  
 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.  
 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.

# 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



### Dates et thèmes abordés

-SAMEDI 21 SEPTEMBRE à 9h-  
**GESTION DES ÉMOTIONS**  
 "Comprendre ses émotions pour bien communiquer"

-SAMEDI 16 NOVEMBRE à 9h-  
**MIEUX VIEILLIR**  
 " Astuces et conseils pour bien vieillir"

Durée: 1h30  
 Sur réservation (accueil)  
 Accessible à tous