



# PLANNING 2019-2020

## HORAIRES CLUB

**LUNDI AU VENDREDI :** 6H00\* A 21H30  
**SAMEDI :** 8H00 A 20H00  
**DIMANCHE :** 8H00 A 13H00

## HORAIRES BALNEO

7H00\* A 20H45  
 8H00 A 19H30  
 8H00 A 12H30

[info@ekwalis.re](mailto:info@ekwalis.re)

[www.ekwalis.re](http://www.ekwalis.re)



4 Rue Jean Robert LA POSSESSION

TEL 0262910916

\*A compter du 9 Septembre 2019

## STUDIO RPM

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

09H00 RPM / ABDOS

09h00 RPM

09H30 RPM / XL

10h00 RPM

12H30 SPRINT

12H30 RPM

17h00 RPM

17h00 RPM

17h00 RPM

17h15 SPRINT

17h00 RPM

18h05 RPM

18h15 SPRINT

18h05 RPM

18h05 RPM

18h05 RPM

19h10 RPM

19h10 RPM

19h10 RPM

RPM : Parcours de 55 minutes    SPRINT : Haute intensité de 30 minutes

## ESPACE AQUATIQUE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

09H30 AQUADYNAMIC

09H30 AQUABIKE

09H30 AQUACOMBAT

09H30 AQUADYNAMIC

09H30 AQUABIKE

09H30 AQUAWORK

10H30 AQUAWORK

10H30 AQUADYNAMIC

10H30 AQUABIKE

10H30 AQUAWORK

10H30 CardiEAUcircuit

10H30 AQUACOMBAT

10H30 AQUADYNAMIC

11H30 AQUABIKE

11H30 AQUABIKE

12H30 AQUABIKE

12H30 CardiEAUcircuit

12H30 AQUAWORK

12H30 AQUADYNAMIC

12H30 AQUABIKE

17H00 AQUAWORK

17H00 AQUABIKE

17H00 AQUADYNAMIC

17H00 AQUABIKE

17H00 AQUACOMBAT

18H00 AQUABIKE

18H00 AQUACOMBAT

18H00 AQUABIKE

18H00 CardiEAUcircuit

18H00 AQUAWORK

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
06h30 <b>WOD</b>	06h30 <b>WOD</b>		06h30 <b>WOD</b>			
09h00 <b>WOD</b>		09h00 <b>WOD</b>		09h00 <b>WOD</b>	09h00 <b>WOD</b>	
<b>10h00-12h00 FREE ACCESS</b>					10h00 <b>WOD</b>	10h00 <b>WOD</b>
		13h30 <b>kids 1</b>			11h00 <b>kids</b>	
		14h30 <b>kids 2</b>				
		15h30 <b>kids 3</b>				
12h30 <b>WOD</b>	12h30 <b>WOD</b>	12h30 <b>WOD</b>	12h30 <b>WOD</b>	12h30 <b>WOD</b>		
17h00 <b>WOD</b>	17h00 <b>WOD</b>	17h00 <b>WOD</b>	17h00 <b>WOD</b>	17h00 <b>WOD</b>		
18h00 <b>WOD</b>	18h00 <b>Endurance</b>	18h00 <b>Mobilité</b>	18h00 <b>Masterclass</b>	18h00 <b>WOD</b>		
19h00 <b>Combat</b>	19h00 <b>WOD</b>	19h00 <b>WOD</b>	19h00 <b>WOD</b>	19h00 <b>Compétition</b>		

Fermeture de la box en semaine de 14:00 à 16:30, samedi et dimanche à midi



## STUDIO FITNESS

### SALLE 1

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h00 <b>G.CARDIO/B.PUMP</b>	09h00 <b>BODYBALANCE</b>	09h00 <b>GYM DOUCE</b>		09h00 <b>PILATES</b>	08h00 <b>YOGA</b>	09h00 <b>FAC</b>
10h00 <b>PILATES</b>	10h00 <b>FAC</b>	10h00 <b>YOGA</b>	10h00 <b>BODYBALANCE</b>	10h00 <b>STRETCHING</b>	09h30 <b>BODYATTACK</b>	
					10h30 <b>BODYPUMP</b>	
12h30 <b>CXWORK</b>		12h30 <b>BODYPUMP</b>	12h30 <b>GRIT</b>			
17h00 <b>ATTACK/CX</b>	17h00 <b>BODYPUMP</b>	17h00 <b>FAC</b>	17h00 <b>BODYPUMP</b>	17h00 <b>CX / GRIT</b>		
18h05 <b>BODYPUMP</b>	18h05 <b>STRETCHING</b>	18h05 <b>BODYCOMBAT</b>	18h05 <b>PILATES</b>	18h05 <b>FAC</b>		
	19h10 <b>CXWORK</b>	19h10 <b>BODYPUMP</b>	19h10 <b>STRETCHING</b>			

### SALLE 3

10h00 <b>SOPHROLOGIE</b>					
17h00 <b>STRETCHING</b>	17h15 <b>GRIT</b>	17h00 <b>BODY JAM</b>	17h00 <b>BARRE</b>	17h30 <b>YOGA+</b>	
18h05 <b>ZUMBA</b>	18h05 <b>BODY JAM</b>	18h05 <b>BODYBALANCE</b>	18h05 <b>BODYATTACK</b>	18h30 <b>YOGA</b>	
19h10 <b>BODYBALANCE</b>	19h10 <b>PILATES</b>				

Cardio

Renforcement

Equilibre