



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

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

17h00 SPRINT

17h00 RPM

18h05 RPM

18h05 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 WOD	06h30 WOD		06h30 WOD			
09h00 WOD		09h00 WOD		09h00 WOD	09h00 WOD	
<div style="background-color: orange; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>10h00-12h00 FREE ACCESS</h2> </div>					10h00 WOD	10h00 WOD
					11h00 kids	
12h30 WOD	12h30 WOD	12h30 WOD	12h30 WOD	12h30 WOD		
		13h30 kids 1				
		14h30 kids 2				
		15h30 kids 3				
17h00 WOD	17h00 WOD	17h00 WOD	17h00 WOD	17h00 WOD		
18h00 WOD	18h00 Endurance	18h00 Mobilité	18h00 Masterclass	18h00 WOD		
19h00 Combat	19h00 WOD	19h00 WOD	19h00 WOD	19h00 Compétition		

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 G.CARDIO/ B.PUMP	09h00 BODYBALANCE	09h00 GYM DOUCE		09h00 PILATES	08h00 YOGA	09h00 FAC
10h00 PILATES	10h00 FAC	10h00 YOGA	10h00 BODYBALANCE	10h00 STRETCHING	09h30 BODYATTACK	
					10h30 BODYPUMP	
12h30 CXWORK		12h30 BODYPUMP	12h30 GRIT			
17h00 ATTACK /CX	17h00 BODYPUMP	17h00 FAC	17h00 BODYPUMP	17h00 CX / GRIT		
18h05 BODYPUMP	18h05 STRETCHING	18h05 BODYCOMBAT	18h05 PILATES	18h05 FAC		
	19h10 CXWORK	19h10 BODYPUMP	19h10 STRETCHING			

SALLE 3

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

Cardio

Renforcement

Equilibre