



# LA RENTRÉE NOUVEAUTÉS JANVIER 2016

TEMPS FORTS

réunion



## REUNION 1<sup>ÈRE</sup> LA PROXIMITÉ CONNECTÉE

# REUNION 1<sup>ère</sup>

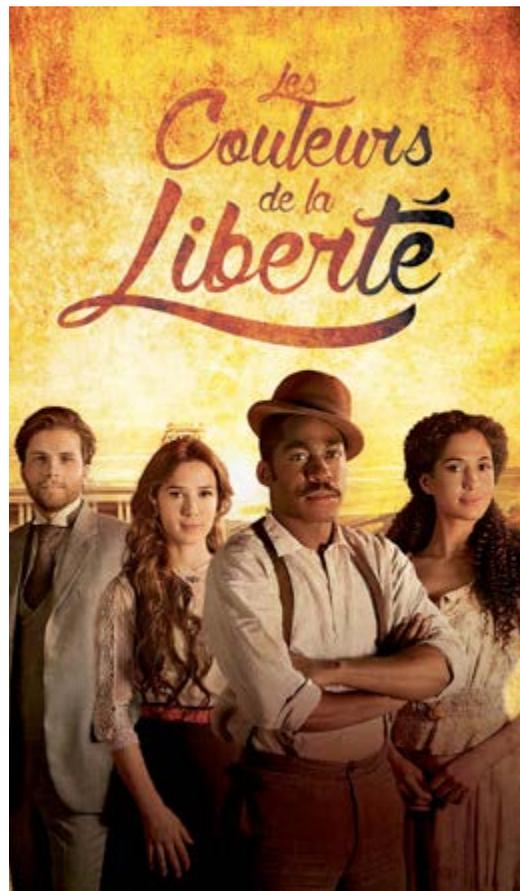
## LA PROXIMITÉ CONNECTÉE



Depuis début janvier 2016, la cloche de la rentrée a sonné pour les téléspectateurs de Réunion 1<sup>ère</sup> avec de nombreuses nouveautés, des séries à succès telles que : Elementary, les Couleurs de la Liberté, Dix pour cent, Terre de Passions....sans oublier les séances de cinéma en famille le dimanche soir.

Tandis que les vacances d'été se terminent à la fin de ce mois de janvier, la Réunion reprend ses activités dans tous les domaines. Les enfants, les ados, les étudiants et leurs professeurs reprennent le chemin des écoles, des lycées, des collèges et des facs.

**Reunion 1<sup>ère</sup> au plus près des Réunionnais** dans leur quotidien, leur proposent **trois nouveaux programmes de divertissement, de sport et de société.**





# #TONIKZONE

L'ÉMISSION QUI VA DYNAMITER VOTRE SALON !

## TONIK ZONE

Tous les samedis matin à 8h15, il ne vous reste qu'une seule chose à faire, pousser vos meubles du salon pour vous bouger ! Stéphanie Lauret vous emmène dans les plus beaux décors de la Réunion pour une vraie séance de Fitness...à domicile !

## UNE ÉMISSION POUR TOUS

Seul, en famille ou entre amis, TONIK ZONE est l'émission qui va dynamiter votre salon ! TONIK ZONE, c'est le nouveau rendez-vous du fitness sur Réunion 1ère! Vous serez coaché par une professionnelle de la discipline.

Stéphanie Lauret vous proposera différents paliers de difficultés afin que chacun puisse adapter la séance à son niveau !

## L'INTERVAL TRAINING

**TONIK ZONE** s'invite chez vous et vous propose 20 minutes de sport basé sur une nouvelle méthode de fitness : l'Interval Training, un entraînement fractionné de haute intensité. Une séance alternant des phases d'efforts courtes et intenses, des phases de récupérations actives ou totales, mais aussi plusieurs options de difficultés par exercice.

## LE PLAISIR DES YEUX

Au bord d'une plage, au pied d'une cascade ou à l'ombre d'un palmier... Laissez-vous entraîner par la dynamique Stéphanie Lauret à travers les plus beaux paysages de La Réunion.

TONIK ZONE c'est un nouvel endroit ensoleillé à chaque émission. Grâce à l'imagerie drone, profitez de superbes images aériennes de chaque lieu de tournage.

## Les séances de rattrapage :

Rediffusion le dimanche à 7h45 et diffusion du module court : du lundi au vendredi à 6h55.

Présentation : Stéphanie Lauret  
Production : Citizen Cartel  
Durée : 26mn  
Diffusion : Samedi à 8h15  
Rediffusion : Dimanche à 7h45

STEPHANIE  
LAURENT



# #CLAUDIODANSLAKAZ

## CLAUDIO DANS LA KAZ

### Une émission matinale de clips dans la Kaz des Réunionnais

Du lundi au vendredi à 7h, à partir du 1er février, Claudio s'invite tous les matins chez une personne différente et propose une sélection de clips en compagnie de son hôte. Petites anecdotes, souvenirs ou coups de cœur pour les morceaux choisis, la playlist est un bon moyen de faire connaissance et de bien commencer la journée en musique !

Présentation : Claudio  
Production : Réunion 1<sup>ère</sup>  
Durée : 25 mn  
Diffusion : du lundi au vendredi à 7h00

CLAUDIO



# #DISMOITOUT

## DIS MOI TOUT

A partir du 1<sup>er</sup> février, du lundi au vendredi à 11h, Rocaya accueille en plateau des invités qui vont livrer leurs témoignages sur un sujet de société qui les touche. Amour, santé, univers professionnel, croyances, famille... Les invités de Rocaya vont pouvoir échanger sur leurs expériences sous l'œil avisé d'un spécialiste en la matière. Libérer la parole, exprimer la souffrance ou partager le bonheur...

**La Réunion ouvre son cœur sur le plateau de « Dis moi tout ».**

Présentation : Rocaya  
Production : Réunion 1<sup>ère</sup>  
Durée : 35 mn  
Diffusion : du lundi au vendredi à 11h00

ROCAYA



suivez-nous sur [reunion.la1ere.fr](http://reunion.la1ere.fr)