

# SURESNES FITNESS

SAISON : 2024 / 2025

53 rue Merlin de Thionville - 92150 SURESNES - Tél : 01 45 06 44 44

Site : [www.suresnes-fitness.com](http://www.suresnes-fitness.com)

Contact : [suresnesfitness@gmail.com](mailto:suresnesfitness@gmail.com)

Horaires d'ouverture : 6H00 à 22H00 du Lundi au Dimanche

Accompagnement Musculation / Cardio sur rendez-vous

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN						9H00 – 10H00 <b>Judo 4/5 ans *</b>	10H30 – 11H00 <b>Cuisses Abdos Fessiers</b>
						10H00 – 11H00 <b>Judo 6/7 ans *</b>	11H00 – 11H45 <b>Renforcement Musculaire</b>
						10H15 – 11H15 <b>Step Fun</b>	11H45 – 12H30 <b>Pilates</b>
						11H15 – 12H00 <b>Cuisses Abdos Fessiers</b>	
						11H15 – 12H15 <b>Yoga</b>	
	11H30 – 12H15 <b>Postural Ball</b>		11h30 - 12h15 <b>TRX</b>	11H30 – 12H15 <b>Gym Douce</b>			
MIDI	12H15 – 13H15 <b>Yoga</b>	12H15 – 13H00 <b>Renforcement Musculaire</b>	12H15 - 12H45 <b>Cuisses Abdos Fessiers</b>	12H15 – 13H00 <b>Stretching</b>	12H00– 13H00 <b>Zumba</b>		
			12H45 - 13H15 <b>Cardio Training</b>		12H15 – 13H00 <b>Cuisses Abdos Fessiers</b>		
					13H00 – 13H45 <b>Pilates Mobility</b>	13H00 – 14H15 <b>Krav Maga *</b>	
APRES-MIDI			14H30 -15H30 <b>Judo 6/7 ans *</b>			14H30 -15H30 <b>Judo 8/12 ans *</b>	
			15H30 -16H30 <b>Judo 8/12 ans *</b>				
			17H30 -18H30 <b>Karaté 6/12 ans *</b>		17H30 -18H30 <b>Karaté 6/12 ans *</b>		
SOIREE	18H15 – 18H30 <b>Abdos Express</b>	18H00 – 18H15 <b>Abdos Express</b>	18H15 - 18H30 <b>Abdos Express</b>				
	18H30 – 19H15 <b>Cross Training</b>	18H30 – 19H15 <b>Body Barre</b>	18H30 - 19H00 <b>Cardio Training</b>	18H00 – 18h45 <b>Body Barre</b>	18H30 – 19H00 <b>Cardio Fit</b>		
	18H30 – 19H15 <b>Renforcement Musculaire</b>	18H15 – 19H15 <b>Yoga</b>	18H30 – 19H30 <b>Yoga</b>	18H45 – 19H30 <b>Circuit Training</b>	19H00 – 19H45 <b>Cuisses Abdos Fessiers</b>		
	19H15 – 20H00 <b>Cuisses Abdos Fessiers</b>	19H15 – 20H00 <b>Zumba</b>	19H00 - 19H30 <b>Cuisses Fessiers</b>	19H30 – 20H15 <b>Pilates</b>	19H45 – 20H15 <b>Stretching</b>		
	19H15 – 20H00 <b>Stretching</b>	20H00 – 20H45 <b>Cross Training</b>	19H45 - 20H45 <b>Boxe Anglaise *</b>		20H30 – 21H45 <b>Salsa Inter / Avancé *</b>		
	20H15 – 21H30 <b>Bachata Avancé *</b>	20H10 – 20H55 <b>Pilates</b>	19H45 - 20H15 <b>Kizomba Initiation *</b>	20H20 – 21H40 <b>Krav Maga *</b>			
		21h00 – 22h15 <b>Salsa Débutant *</b>	20H15 - 23H00 <b>Kizomba *</b>	20H30 – 21H45 <b>Bachata Déb / Inter. *</b>			

**Réservation des cours  
obligatoire via l'application**





Planning et horaires non contractuels et assujettis à des éventuelles modifications. Valable pour la période du 1er Septembre 2024 au 30 juin 2025 (\*Cours avec supplément tarifaire)