

# 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	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	10H30 – 11H15 Renforcement Musculaire		10H00 – 10H45 Postural Ball	10H30 – 11H15 Gym Douce		9H00 – 10H00 Judo 4/5 ans *	10H30 – 11H00 Cuisses Abdos Fessiers
	11H30 – 12H15 Postural Ball		10H45 – 11H30 Suspension Training	11H15 – 12H00 Cuisses Abdos Fessiers		10H00 – 11H00 Judo 6/7 ans *	11H00 – 11H45 Renforcement Musculaire
						10H30 – 11H15 Step Fun	11H45 – 12H30 Pilates
						11H15 – 12H00 Cuisses Abdos Fessiers	
MIDI	12H15 – 13H15 Yoga	12H15 – 13H00 Renforcement Musculaire	12H15 – 12H45 Abdos Express	12H15 – 13H00 Postural Ball	12H00 – 13H00 Zumba Niveau		
	12H45 – 13H00 Cuisses Abdos Fessiers		12H45 – 13H30 Cross Training		12H15 – 13H00 Cuisses Abdos Fessiers		
					13H00 – 13H45 Mobility	13H00 – 14H15 Krav Maga *	
APRES-MIDI			14H30 -15H30 Judo 6/7 ans *			14H30 -15H30 Judo 8/12 ans *	
			15H30 -16H30 Judo 8/12 ans *				
			17H30 -18H30 Karaté 6/12 ans *		17H30 -18H30 Karaté 6/12 ans *		
SOIREE	18H15 – 18H30 Abdos Express	18H15 – 18H30 Abdos Express					
	18H30 – 19H15 Cross Training	18H30 – 19H15 Body Barre	18H30 – 18H45 Abdos Express	18H30 – 19H15 Cuisses Abdos Fessiers	18H30 – 19H00 Cardio Fit		
	18H30 – 19H15 Renforcement Musculaire	18H30 – 19H15 Postural Ball	18H30 – 19H30 Yoga	18H30 – 19H15 Body Barre	19H00 – 19H45 Cuisses Abdos Fessiers		
	19H20 – 20H05 Cuisses Abdos Fessiers	19H15 – 20H00 Zumba Niveau	18H45 – 19H30 Cuisses Fessiers	19H30 – 20H15 Circuit Training	19H45 – 20H15 Stretching		
	19H20 – 20H05 Stretching	19H15 – 20H00 Suspension Training	19H45 – 20H45 Boxe Anglaise *	19H30 – 20H15 Pilates	20H30 – 21H45 Salsa Inter / Avancé *		
	20H15 – 21H30 Bachata Avancé *	20H10 – 20H55 Cross Training	20H00 – 21H00 Kizomba Débutant / Inter *	20H20 – 21H40 Krav Maga *			
		20H10 – 20H55 Pilates	21H00 – 22H00 Kizomba Inter. / Avancé *	20H30 – 21H45 Bachata Débutant / Inter. *			
		21H15 – 22H30 Salsa Débutant *					

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)