

SURESNES FITNESS

Saison 2023 / 2024

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

Site : www.suresnes-fitness.com

Mail : contact@suresnesfitness.com

Lundi au Vendredi de 6h00 à 22h00 - Samedi de 9h00 à 16h00 – Dimanche de 9h00 à 13h00

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 <i>Nouveau</i>		10h00 – 11h00 Judo 6/7 ans	11h00 – 11h45 Body Sculpt
						10h30 – 11h15 Step Fun	11h45 – 12h30 Pilates
						11h15 – 12h00 Cuisses Abdos Fessiers	11h00 – 12h00 Circuit Training <i>Extérieur avril - nov</i>
					11h15 – 12h15 Yoga	11h00 – 12h00 Running <i>Extérieur déc - mars</i>	
					13h00 – 14h15 Krav Maga *		
MIDI	12h15 – 13h15 Yoga	12h15 – 13h00 Pilates	12h15 – 12h45 Abdos Express	12h15 – 13h00 Body Barre	12h00 – 13h00 Zumba		
	12h15 – 13h00 Cuisses Abdos Fessiers	13h00 – 13h45 Renforcement Musculaire	12h45 – 13h30 Cross Training	13h00 – 13h45 Stretching	12h15 – 13h00 Cuisses Abdos Fessiers		
					13h00 – 13h45 Pilates Mobility		
APRES MIDI			14h30 -15h30 Judo 6/7 ans *			14h30 -16h00 Judo 8/12 ans *	
			15h30 -17h00 Judo 8/12 ans *				
			17h30 -18h30 Karaté 6/12 ans *		17h30 -18h30 Karaté 6/12 ans *		
						16h00 – 18h00 STAGE DE YOGA MENSUEL *	
SOIREE	18h00 – 18h30 Abdos Express	18h00 – 18h30 Abdos Express	18h00 – 18h30 Abdos Express <i>Extérieur juin - sept</i>	18h00 – 18h45 Suspension Training	18h30 – 19h00 Cardio Fit		
	18h30 – 19h15 Cross Training	18h30 – 19h15 Body Barre	18h30 – 19h15 Circuit Training <i>Extérieur juin - sept</i>	18h45 – 19h30 Cuisses Abdos Fessiers	19h00 – 19h45 Cuisses Abdos Fessiers		
	18h30 – 19h15 Renforcement Musculaire	18h30 – 19h15 Postural Ball	18h30 – 19h15 Cuisses Abdos Fessiers	18h45 – 19h30 Body Barre	19h45 – 20h15 Stretching		
	19h20 – 20h05 Cuisses Abdos Fessiers	19h15 – 20h00 Zumba	19h15 -20h00 Stretching <i>Extérieur juin - sept</i>	19h30 – 20h15 Cross Training	19h15 – 20h15 Yoga		
	19h20 – 20h05 Stretching	19h15 – 20h00 Suspension Training	20h30 – 22h00 Boxe Thaïlandaise *	19h30 – 20h15 Pilates	20h15 – 21h30 Stage Salsa *		
	20h10 – 21h30 Krav Maga *	20h00 – 20h45 Cross Training	19h30 – 20h30 Kizomba Initiation *	20h20 – 21h40 Krav Maga *	Intermédiaire / Avancé		
	20h15 – 21h30 Bachata Inter / Avancé *	20h10 – 20h55 Pilates	20h30 – 21h30 Kizomba Débutant / Inter *	20h30 – 21h45 Stage Bachata *	21h30 – 22h00 Salsa pratique libre *		
	21h30 – 22h00 Bachata pratique libre *	21h00 – 22h15 Stage Salsa *	21h30 – 22h30 Kizomba Inter / Avancé *	Initiation débutant	22h00 - 02h00 Soirée		
		Initiation / Débutant + pratique libre (30min)	22h30 – 23h00 Kizomba pratique libre *	Bachata pratique libre *	Salsa / Bachata / Kizomba		
					Date 06.10.23 - 01.12.23 - 02.02.24 - 05.04.24 - 28.06.24		

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



Disponible sur
App Store

DISPONIBLE SUR
Google play

***En supplément**

Planning et horaires susceptibles de modifications. Valable pour la période du 28 Août 2023 au 31 Juillet 2024.