

SURESNES FITNESS

SAISON : 2025 / 2026

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

Site : www.suresnes-fitness.com

Contact : suresnesfitness@gmail.com

Horaires d'ouverture : 6H00 à 22H00 du Lundi au Dimanche (Inclus jours fériés)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN						10H00 – 11H00 Step Fun	10H30 – 11H00 Cuisses Abdos
						11H00 – 11H45 Cuisses Abdos	11H00 – 11H45 Renforcement
						11H00 – 12H00 Yoga	11H45 – 12H30 Pilates
	11H30 – 12H15 Postural Ball		11h30 - 12h15 TRX	11H30 – 12H15 Gym Dynamique		12H00 – 13H00 Yoga	
MIDI	12H15 – 13H15 Yoga	12H15 – 13H00 Renforcement Musculaire	12H15 - 12H45 Cuisses Abdos Fessiers	12H15 – 13H00 Body Barre	12H00– 13H00 Zumba	13H00 - 14H15 Krav-Maga*	
	12H15 – 13H00 Cuisses Abdos Fessiers	12H15 - 13H00 Pilates	12H15 - 13H00 Barre au Sol	13H00 - 13H30 Stretching	13H00 – 13H45 Pilates		
			12H45 - 13H15 Circuit Training				
APRES-MIDI			17H15 - 18H15* Salsa KIDS				
SOIREE	18H00 – 18H45 Postural Ball	18H15 – 18H30 Abdos Express				Réservation des cours obligatoire via l'application  CLUB CONNECT  Disponible sur App Store  DISPONIBLE SUR Google play	
	18H30 – 18H45 Abdos Express	18H30 – 19H15 Body Barre	18H30 - 19H00 Cardio Fit	18H15 – 19H00 Body Barre	18H30 – 19H00 Cardio Fit		
	18H45 – 19H30 Cross Training	18H15 – 19H15 Yoga	18H30 – 19H30 Yoga	19H00 – 19H45 Circuit Training	19H00 – 19H45 Cuisses Abdos Fessiers		
	18H45 – 19H30 Renforcement	19H15 – 20H00 Zumba	19H00 - 19H45 Cuisses Abdos Fessiers	19H45 – 20H30 Pilates	19H45 – 20H30 Stretching		
	19H30 – 20H15 Cuisses Abdos Fessiers	20H10 – 20H55 Pilates	19H45 - 20H30 Cardio Boxing	20H30 – 21H45 Krav Maga*			
	19H30 – 20H15 Stretching		20H30 - 21H30 Boxe*				
	20H30 – 21H45 Krav Maga*	20H15 – 21H30 Salsa Débutant*	Kizomba* 20H00 - 21H30 Déb/Inter	20H00 – 21H30 Bachata Débutant*			
	20H30 – 21H45 Bachata Avancé *	21h30 – 22h45 Salsa Intermédiaire *	21H30 - 22H45 Avancé	21H30 – 22H45 Bachata Intermédiaire*	20H30 – 21H45 Salsa Avancé*		

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 2025 au 30 juin 2026 (*Cours avec supplément tarifaire)