

# SURESNES FITNESS

Saison 2022 / 2023

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)

Lundi au Vendredi de 6h00 à 22h00 - Samedi de 9h00 à 17h00 - Dimanche de 9h00 à 13h00

Accompagnement Musculation / Cardio sur rendez-vous

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	10h30 – 11h15 Renforcement Musculaire	10h30 – 11h15 Cuisses Abdos Fessiers	10h00 – 10h45 Postural Ball	10h30 – 11h15 Gym Douce	10h30 – 11h15 Cuisses Abdos Fessiers	9h00 – 10h00 Judo 4/5 ans	10h30 – 11h00 Cuisses Abdos Fessiers
	11h30 – 12h15 Postural Ball		10h45 – 11h30 Suspension Training	11h15 – 12h00 Suspension Training		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
					11h15 – 12h15 Yoga	11h00 – 12h00 Running	Extérieur avril - nov
					13h00 – 14h15 Krav Maga *		Extérieur déc - mars
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 *			14h30 -16h00 Karaté 6/12 ans *	
			17h30 -18h30 Karaté 6/12 ans *			16h00 – 18h00 STAGE DE YOGA MENSUEL *	14h00 – 18h00 STAGES THEMATIQUES REGULIERS *
SOIREE	18h00 – 18h30 Abdos Express	18h00 – 18h30 Abdos Express	18h10 – 18h40 Abdos Express	18h00 – 18h45 Suspension Training	18h00 – 18h30 Cardio Fit		
	18h30 – 19h15 Cross Training	18h30 – 19h15 Body Barre	18h40 – 19h25 Circuit Training	18h45 – 19h30 Cuisses Abdos Fessiers	18h30 – 19h15 Cuisses Abdos Fessiers		
	18h30 – 19h15 Renforcement Musculaire	18h30 – 19h15 Postural Ball	18h40 – 19h25 Cuisses Abdos Fessiers	18h45 – 19h30 Body Barre	19h15 – 20h00 Stretching		
	19h20 – 20h05 Cuisses Abdos Fessiers	19h15 – 20h00 Zumba	19h25 -20h10 Stretching	19h30 – 20h15 Cross Training	19h15 – 20h15 Yoga		
	19h20 – 20h05 Stretching	19h15 – 20h00 Suspension Training	20h20 – 21h50 Boxe Thaïlandaise *	19h30 – 20h15 Pilates			
	20h10 – 21h30 Krav Maga *	20h00 – 20h45 Cross Training	20h00 – 21h00 Kizomba Débutant *	20h20 – 21h40 Krav Maga *			
	20h10 – 21h30 Bachata Inter / Avancé *	20h10 – 20h55 Pilates	21h00 – 22h00 Kizomba Inter / Avancé *	20h30 – 22h30 STAGE DE DANSE *	20h10 – 22h00 STAGE DE DANSE *		
	21h30 – 22h00 Bachata pratique libre *		22h00 – 22h30 Kizomba pratique libre *	Bachata	Salsa		

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



\*En supplément

Planning et horaires susceptibles de modifications. Valable pour la période du 5 Septembre 2022 au 31 Juillet 2023.