

SURESNES FITNESS

SAISON : 2024 / 2025

53 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

Accompagnement Musculation / Cardio sur rendez-vous

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN						9H00 – 10H00 Judo 4/5 ans *	10H30 – 11H00 Cuisses Abdos Fessiers
						10H00 – 11H00 Judo 6/7 ans / 8/12 ans *	11H00 – 11H45 Renforcement Musculaire
						10H15 – 11H15 Step Fun	11H45 – 12H30 Pilates
						11H15 – 12H00 Cuisses Abdos Fessiers	
						11H15 – 12H15 Yoga	
	11H30 – 12H15 Postural Ball		11h30 - 12h15 TRX	11H30 – 12H15 Gym Dynamique			
MIDI	12H15 – 13H15 Yoga	12H15 – 13H00 Renforcement Musculaire	12H15 - 12H45 Cuisses Abdos Fessiers	12H15 – 12H45 Stretching	12H00– 13H00 Zumba		
			12H45 - 13H15 Circuit Training	12H45 - 13H15 Cardio Training	12H15 – 13H00 Cuisses Abdos Fessiers		
					13H00 – 13H45 Pilates Mobility	13H00 – 14H15 Krav Maga *	
APRES-MIDI			14H30 -15H30 Judo 6/7 ans *				
			15H30 -16H30 Judo 8/12 ans *				
			17H30 -18H30 Karaté 6/12 ans *		17H30 -18H30 Karaté 6/12 ans *		
SOIREE	18H30 – 18H45 Abdos Express	18H00 – 18H15 Abdos Express	18H15 - 18H30 Abdos Express				
	18H00 – 18H45 Postural Ball	18H30 – 19H15 Body Barre	18H30 - 19H00 Cardio Training	18H00 – 18h45 Body Barre	18H30 – 19H00 Cardio Fit		
	18H45 – 19H30 Cross Training	18H15 – 19H15 Yoga	18H30 – 19H30 Yoga	18H45 – 19H30 Circuit Training	19H00 – 19H45 Cuisses Abdos Fessiers		
	18H45 – 19H30 Renforcement Musculaire	19H15 – 20H00 Zumba	19H00 - 19H30 Cuisses Abdos Fessiers	19H30 – 20H15 Pilates	19H45 – 20H30 Stretching		
	19H30 – 20H15 Cuisses Abdos Fessiers	20H00 – 20H45 Cross Training	19H45 - 20H15 Cardio Boxing				
	19H30 – 20H15 Stretching	20H10 – 20H55 Pilates	20H15 - 21H15 Boxe	20H20 – 21H35 Krav Maga *			
			Kizomba*				
	20H15 – 21H30 Bachata Avancé *	21h15 – 22h30 Salsa Débutant *	19H45 - 20H15 Initiation 20H15 - 21H15 Débutant 21H15 - 22H30 Inter/Avancé	20H45 – 22H00 Bachata Déb / Inter.*	20H30 – 21H45 Salsa Inter / 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 2024 au 30 juin 2025 (*Cours avec supplément tarifaire)