

SURESNES FITNESS

Saison
2018 – 2019

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

www.suresnes-fitness.com

Lundi au Vendredi de 8h00 à 22h00 - Samedi de 9h00 à 17h30 - Dimanche de 9h00 à 13h00

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	9h45 – 10h30 Renforcement Musculaire Nouveau	9h45 – 10h30 Réveil Musculaire	9h45 – 10h30 Renforcement Postural Nouveau	9h45 – 10h30 Cuisses Abdos Fessiers Nouveau	9h45 – 10h30 Renforcement Musculaire Nouveau	9h00 – 10h00 Judo 4/5 ans	10h30 – 11h00 Cuisses Abdos Fessiers
	10h45 – 11h45 Yoga Nouveau	10h30 – 11h15 Stretching Nouveau	10h30 – 11h15 Suspension Training	10h30 – 11h15 Stretching Nouveau	10h30 – 11h15 Gym Douce Nouveau	10h00 – 11h00 Judo 6/7 ans	11h00 – 11h45 Body Sculpt
						10h00 – 10h45 Cuisses Abdos Fessiers 10h45 – 11h45 Zumba 11h00 – 11h45 Body Sculpt Parents / Enfants 11h45 – 13h00 Krav Maga Nouveau	10h30 – 12h30 1er dimanche du mois Boot Camp Nouveau
MIDI	11H30 – 12H15 Body Sculpt Nouveau	12H15 – 13H00 Body Barre	12H00 – 12H30 Abdos Express Nouveau	12H15 – 13H00 Body Barre Nouveau	12H00 – 12H30 Abdos Express Nouveau		
	12H15 – 13H00 Cuisses Abdos Fessiers	12H15 – 13H00 Pilates	12H30 – 13H15 Cross Training	12H15 – 13H00 Cuisses Abdos Fessiers	12H15 – 13H00 Zumba		
	13H00 – 13H45 Cardio Boxing	13h00 – 13h45 Body Sculpt Nouveau	12h30 – 13h30 Yoga	13h00 – 13h30 Body Sculpt Nouveau	12H30 – 13H15 Cardio Boxing		
		13h00 – 13h30 Abdo Express Nouveau		13h00 – 13h30 Stretching Nouveau	13h00 – 13h45 Pilates		
APRES MIDI			14h30 -15h30 Judo 6/7 ans			14h00 -15h00 Judo 8/12 ans	
			15h30 – 16h30 Judo 8/12 ans			14h00 -15h00 Karaté 6/9 ans	
			14h30 -15h30 Karaté 6/9 ans			15h00 – 16h15 Boxe enfants 6/9 ans	
			15h30 – 16h30 Karaté 10/12 ans			15h00 – 16h00 Karaté 10/12 ans	
						16h15 – 17h30 Boxe enfants 10/12 ans	
SOIREE		18h00 – 18h30 Abdo Express Nouveau					
	18H30 – 19H15 Cross Training Débutant	18H30 – 19H15 Body Barre	18H30 – 19H15 Circuit Training	18H30 – 19H15 Suspension Training	18H30 – 19H15 Cardio Fit		
	18H30 – 19H15 Body Sculpt	18H30 – 19H15 Suspension Training	18H30 – 19H15 Cuisses Abdos Fessiers	18H45 – 19H15 Abdos Express	18H30 – 19H30 Yoga		
	19H20 – 20H05 Zumba	19H20 – 20H05 Zumba Nouveau	19H20 – 20H05 Zumba FLUO Nouveau	19H20 – 20H05 Body Barre	19H30 – 20H05 Stretching		
	19H20 – 20H05 Cuisses Abdos Fessiers	19H20 – 20H05 Cardio Boxing	19H20 – 20H05 Body Sculpt	19H20 – 20H05 Cardio Boxing Nouveau	19H20 – 20H05 Cuisses Abdos Fessiers		
	20H10 – 21H10 Bachata	20H10 – 20h55 Cross Training Avancé	20H10 – 21H10 Kizomba Nouveau	20H10 – 20h55 Cross Training Avancé	20H10 – 21H10 Salsa		
	20H10 – 21H25 Boxe	20H10 – 20h55 Pilates	20H10 – 20H55 Stretching Nouveau	20H10 – 21H25 Krav Maga	20H10 – 21H25 Boxe Nouveau		

