

# SURESNES FITNESS

Saison 2020  
- 2021

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 8h00 à 22h00 - Samedi de 9h00 à 17h00 - Dimanche de 9h00 à 13h00  
PERMANENCE MUSCULATION les Mardis de 11h15 à 12h15 / 18h00 à 20h00 , les jeudis de 11h15 à 12h15

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	9h40 – 10h25 Renforcement Musculaire	9h45 – 10h30 Réveil Musculaire	9h45 – 10h30 Suspension Training	9h45 – 10h30 Cuisses Abdos Fessiers	9h45 – 10h30 Renforcement Musculaire	9h00 – 10h00 Judo 4/5 ans	10h30 – 11h00 Cuisses Abdos Fessiers
	10h30 – 11h30 Yoga	10h30 – 11h15 Stretching	10h30 – 11h30 Postural Ball	10h30 – 11h15 Pilates	10h30 – 11h30 Postural Ball	10h00 – 11h00 Judo 6/7 ans	11h00 – 11h45 Renforcement Musculaire
						10h00 – 11h00 Zumba 11h15 – 12h00 Cuisses Abdos Fessiers 12h00 – 13h15 Krav Maga *	11h45 – 12h30 Pilates
MIDI	11H30 – 12H15 Postural Ball	12H15 – 13H00 Body Barre	12H00 – 12H30 Abdos Express	12H15 – 13H00 Cuisses Abdos Fessiers	12H15 – 13H15 BOOT CAMP		
	12H15 – 13H00 Cuisses Abdos Fessiers	12H15 – 13H00 Pilates	12H30 – 13H15 Cross Training	12H15 – 13H00 Postural Ball	12H15 – 13H00 Zumba		
		13h00 – 13h45 Renforcement Musculaire 13h00 – 13h30 Abdos Express		13h00 – 13h30 Abdos Express 13h00 – 13h45 Stretching	13H00 – 13H45 Pilates		
APRES MIDI			14h30 -15h30 Judo 6/7 ans *			14h00 -15h30 Judo 8/12 ans *	
			15h30 -17h00 Judo 8/12 ans *				
						16h00 – 18h00 STAGE DE YOGA MENSUEL *	14h00 – 18h00 STAGES THEMATIQUES REGULIERS *
SOIREE	18h00 – 18h30 Abdos Express	18h00 – 18h30 Abdos Express	18h00 – 18h30 Abdos Express	18h00 – 18h45 Suspension Training	18h00 – 18h30 Abdos Express		
	18H30 – 19H15 Cross Training	18H30 – 19H15 Body Barre	18h30 – 19h15 Circuit Training		18H30 – 19H15 Body Barre		
	18H30 – 19H15 Renforcement Musculaire	18H30 – 19H15 Suspension Training	18H30 – 19H15 Renforcement Musculaire	18H45 – 19H30 Abdos Extrême	19h10 – 20h10 Yoga		
	19H20 – 20H05 Postural Ball	19H20 – 20H05 Zumba	19H20 – 20H05 Afro Cardio	19H20 – 19H30 Body Barre	19H15 – 20H00 Pilates		
	19H20 – 20H05 Cuisses Abdos Fessiers	19H20 – 20H05 Cardio Boxing	19H20 – 20H05 Stretching	19H45 – 20H30 Exterieur BOOT CAMP			
	20H10 – 21H25 Krav Maga *	20H10 – 20h55 Cross Training	20H30 – 21H30 Kizomba Début / Inter *	19H30 – 20h45 Krav Maga *	20H10 – 21H30 Salsa Porto Tous niveaux *		
	20h10 – 21h30 Bachata Tous niveaux *	20H10 – 20h55 Pilates	21H30 – 22H30 Kizomba Inter / Avancé *		22H00 – 01H00 Soirée Latino Gratuite Salsa – Bachata – Kizomba 1er vendredi du mois		
	21h30 – 22h00 Bachata Pratique Libre *		20H10 – 21H40 Boxe Thai *				



\*En supplément