

# SURESNES FITNESS

Saison 2018  
- 2019

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

[www.suresnes-fitness.com](http://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	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>MATIN</b>	9h40 – 10h25 <b>Renforcement Musculaire</b>	9h45 – 10h30 <b>Réveil Musculaire</b>	9h45 – 10h30 <b>Postural Ball</b> <small>Nouveau</small>	9h45 – 10h30 <b>Cuisses Abdos Fessiers</b>	9h45 – 10h30 <b>Renforcement Musculaire</b>	9h00 – 10h00 <b>Judo 4/5 ans</b>	10h30 – 11h00 <b>Cuisses Abdos Fessiers</b>
	10h30 – 11h30 <b>Yoga Ashtanga</b>	10h30 – 11h15 <b>Stretching</b>	10h30 – 11h15 <b>Suspension Training</b>	10h30 – 11h15 <b>Stretching</b>	10h30 – 11h15 <b>Gym Douce</b>	10h00 – 11h00 <b>Judo 6/7 ans</b>	11h00 – 11h45 <b>Body Sculpt</b>
						10h00 – 10h45 <b>Cuisses Abdos Fessiers</b>	<b>1er dimanche du mois BOOT CAMP</b>
						10h45 – 11h45 <b>Zumba</b>	
						11h00 – 11h45 <b>Body Sculpt Parents / Enfants</b>	Printemps – Été (extérieur) Automne – Hiver (intérieur)
						11h45 – 13h00 <b>Krav Maga</b>	
<b>MIDI</b>	11H30 – 12H15 <b>Postural Ball</b> <small>Nouveau</small>	12H15 – 13H00 <b>Body Barre</b>	12H00 – 12H30 <b>Abdos Express</b>	12H15 – 13H00 <b>Body Barre</b>	12H00 – 12H30 <b>Abdos Express</b>		
	12H15 – 13H00 <b>Cuisses Abdos Fessiers</b>	12H15 – 13H00 <b>Pilates</b>	12H30 – 13H15 <b>Cross Training</b>	12H15 – 13H00 <b>Cuisses Abdos Fessiers</b>	12H15 – 13H00 <b>Zumba</b>		
	13H00 – 13H45 <b>Cardio Boxing</b>	13h00 – 13h45 <b>Body Sculpt</b>	12h30 – 13h30 <b>Yoga Ashtanga</b>	13h00 – 13h45 <b>Postural Ball</b> <small>Nouveau</small>	12H30 – 13H15 <b>Cardio Boxing</b>		
		13h00 – 13h30 <b>Abdos Express</b>		13h00 – 13h45 <b>Stretching</b>	13h00 – 13h45 <b>Pilates</b>		
<b>APRES MIDI</b>			14h30 -15h30 <b>Judo 6/7 ans</b>			14h00 -15h00 <b>Judo 8/12 ans</b>	
			15h30 – 16h30 <b>Judo 8/12 ans</b>			14h00 -15h00 <b>Karaté 6/9 ans</b>	
			14h30 -15h30 <b>Karaté 6/9 ans</b>			15h00 – 16h15 <b>Boxe enfants 6/9 ans</b>	
			15h30 – 16h30 <b>Karaté 10/12 ans</b>			15h00 – 16h00 <b>Karaté 10/12 ans</b>	
						16h15 – 17h30 <b>Boxe enfants 10/12 ans</b>	
<b>SOIREE</b>		18h00 – 18h30 <b>Abdos Express</b>	18h00 – 18h30 <b>Abdos Express</b>	18h00 – 18h40 <b>Postural Ball</b> <small>Nouveau</small>			
	18H30 – 19H15 <b>Circuit Training</b>	18H30 – 19H15 <b>Body Barre</b>	18H30 – 19H15 <b>Circuit Training</b>	18H30 – 19H15 <b>Suspension Training</b>	18H30 – 19H15 <b>Cardio Fit</b>		
	18H30 – 19H15 <b>Body Sculpt</b>	18H30 – 19H15 <b>Suspension Training</b>	18H30 – 19H15 <b>Yoga Vinyasa</b> <small>Nouveau</small>	18H45 – 19H15 <b>Abdos Express</b>	18H30 – 19H30 <b>Yoga Ashtanga</b>		
	19H20 – 20H05 <b>Zumba</b>	19H20 – 20H05 <b>Zumba</b>	19H20 – 20H05 <b>Zumba</b>	19H20 – 20H05 <b>Body Barre</b>	19H30 – 20H05 <b>Stretching</b>		
	19H20 – 20H05 <b>Cuisses Abdos Fessiers</b>	19H20 – 20H05 <b>Cardio Boxing</b>	19H20 – 20H05 <b>Body Sculpt</b>	19H20 – 20H05 <b>Cardio Boxing</b>	19H20 – 20H05 <b>Cuisses Abdos Fessiers</b>		
	20H10 – 21H40 <b>Bachata</b>	20H10 – 20h55 <b>Cross Training Avancé</b>	20H10 – 21H40 <b>Kizomba</b>	20H10 – 20h55 <b>Cross Training</b>	20H10 – 21H30 <b>Salsa Portoricaine</b>		
	20H10 – 21H40 <b>Boxe Thai</b>	20H10 – 20h55 <b>Pilates</b>	20H10 – 21H40 <b>Full Contact - Kick Boxing</b> <small>Nouveau</small>	20H10 – 21H25 <b>Krav Maga</b>			

