

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	9h45 – 10h30 Réveil Musculaire	9h45 – 10h30 Renforcement Postural	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 – 11h15 Suspension Training	10h30 – 11h15 Stretching	10h30 – 11h15 Gym Douce	10h00 – 11h00 Judo 6/7 ans	11h00 – 11h45 Body Sculpt
						10h00 – 10h45 Cuisses Abdos Fessiers	10h30 – 12h30 1er dimanche du mois
						10h45 – 11h45 Zumba	
					11h00 – 11h45 Body Sculpt Parents / Enfants	Boot Camp	
					11h45 – 13h00 Krav Maga		
MIDI	11h30 – 12h15 Body Sculpt	12h15 – 13h00 Body Barre	12h00 – 12h30 Abdos Express	12h15 – 13h00 Body Barre	12h00 – 12h30 Abdos Express		
	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	12h30 – 13h30 Yoga	13h00 – 13h30 Body Sculpt	13h00 – 13h00 Cardio Boxing		
		13h00 – 13h30 Abdo Express		13h00 – 13h30 Stretching	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					
	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	19h20 – 20h05 Zumba FLUO	19h20 – 20h05 Body Barre	19h30 – 20h05 Stretching		
	19h20 – 20h05 Cuisses Abdos Fessiers	19h20 – 20h05 Cardio Boxing	19h20 – 20h05 Body Sculpt	19h20 – 20h05 Cardio Boxing	19h20 – 20h05 Cuisses Abdos Fessiers		
	20h10 – 21h10 Bachata	20h10 – 20h55 Cross Training Avancé	20h10 – 21h10 Kizomba	20h10 – 20h55 Cross Training Avancé	20h10 – 21h10 Salsa		
	20h10 – 21h40 Boxe	20h10 – 20h55 Pilates	20h10 – 20h55 Stretching	20h10 – 21h25 Krav Maga	20h10 – 21h40 Boxe		

