

SURESNES FITNESS

Saison
2021 – 2022

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

Site : www.suresnes-fitness.com

Contact : suresnesfitness@gmail.com

Lundi au Vendredi de 6h00 à 22h00 - Samedi de 9h00 à 17h00 - Dimanche de 9h00 à 13h00

Accompagnement Musculation / Cardio sur rendez-vous

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN			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 – 11h15 Renforcement Musculaire	10H30 – 11H15 Cuisses Abdos Fessiers	10h30 – 11h15 Postural Ball	10h30 – 11h15 Stretching	10h30 – 11h15 Cuisses Abdos Fessiers	10h00 – 11h00 Judo 6/7 ans	11h00 – 11h45 Body Sculpt
	11H30 – 12H15 Postural Ball					10h00 – 11h00 Zumba	11h45 – 12h30 Pilates
						11h00 – 12h00 Yoga <i>Nouveau</i>	11h00 – 12H00 Circuit Training <i>Extérieur</i>
					11h15 – 12h00 Cuisses Abdos Fessiers		
					12h00 – 13h15 Krav Maga *		
MIDI	12h15 – 13h15 Yoga	12h15 – 13h00 Pilates	12H00 – 12H45 Cuisses Abdos Fessiers	12h15 – 13h00 Body Barre	12h00 – 13h00 Zumba		
	12h15 – 13h00 Cuisses Abdos Fessiers	13h00 – 13h45 Renforcement Musculaire	12h45 – 13h30 Cross Training	13h00 – 13h45 Stretching	12h15 – 13h00 Cuisses Abdos Fessiers		
					13h00 – 13h45 Pilates Mobility		
APRES MIDI			14h30 -15h30 Judo 6/7 ans *			14h30 -16h00 Judo 8/12 ans *	
			15h30 -17h00 Judo 8/12 ans *			14h30 -16h00 Karaté 6/12 ans *	
			17h30 -18h30 Karaté 6/12 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 <i>Extérieur</i>	18h00 – 18h45 Suspension Training	18h00 – 18h30 Cardio Fit <i>Nouveau</i>		
	18H30 – 19H15 Cross Training	18H30 – 19H15 Body Barre	18H30 – 19H15 Circuit Training <i>Extérieur</i>	18H45 – 19H30 Cuisses Abdos Fessiers	18H30 – 19H15 Cuisses Abdos Fessiers		
	18H30 – 19H15 Renforcement Musculaire <i>Nouveau</i>	18H30 – 19H15 Suspension Training	18H40 – 19H25 Cuisses Abdos Fessiers	18H45 – 19H30 Body Barre <i>Nouveau</i>	19H15 – 20H00 Stretching <i>Nouveau</i>		
	19h20 – 20h05 Cuisses Abdos Fessiers	19H15 – 20H00 Zumba	19H20 – 20H20 Afro Cardio	19h30 – 20h15 Cross Training	19H15 – 20H15 Yoga		
	19h20 – 20h05 Stretching <i>Nouveau</i>	19H15 – 20H00 Postural Ball	19H25 – 20H05 Stretching <i>Extérieur</i>	19h30 – 20h15 Pilates <i>Nouveau</i>	20H10 – 21H30 Salsa Porto Tous niveaux *		
	20H10 – 21H30 Krav Maga *	20H00 – 20h45 Cross Training	20H20 – 21H50 Boxe Thaïlandaise *	20H10 – 21H30 Krav Maga *	21H30 – 22H00 Salsa pratique libre *		
	20H10 – 21H30 Bachata Tous niveaux *	20H10 – 20h55 Pilates	20H30 – 21H30 Kizomba Début / Inter *				
	21H30 – 22H00 Bachata pratique libre *		21H30 – 22H30 Kizomba Inter / Avancé *				
			22H30 – 23H00 Kizomba pratique libre *				
				<i>Nouveau</i> Virginie Le Comte Diététicienne / Nutritionniste / Spécialiste Sport - Santé			



*En supplément