

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

MATIN

9H30 - 10H15

Pilates 

9H30 - 10H00

Cardio Training 

9H30 - 11H00

Yoga 

9H30 - 10H30

BodySculpt 

9H30 - 10H15

Pilates 

10H15 - 11H00

LES MILLS  
**BODYPUMP**

10H00 - 11H00

BodySculpt 

10H30 - 11H00

Stretching 

10H15 - 11H00

LES MILLS  
**BODYPUMP**

10H15 - 11H00

BodySculpt 

MIDI

12H15 - 12H45

LES MILLS  
**sprint**

12H15 - 13H15

Yoga 

12H15 - 13H00

Biking 

12H15 - 13H15

Yoga 

12H15 - 12H45

Abdo Fessier 

11H00 - 12H00

 ZUMBA Family

12H45 - 13H15

Abdo Fessier 

12H45 - 13H15

LES MILLS  
**sprint**

12H15 - 13H00

Biking 

12H45 - 13H15

LES MILLS  
**sprint**

12H00 - 13H00

Pilates 

SOIR

18H30 - 19H30

LES MILLS  
**BODYPUMP**

18H30 - 19H00

Abdo Fessier 

18H30 - 19H00

LES MILLS  
**sprint**

18H30 - 19H00

TRX 

18H30 - 19H00

HIIT Training 

18H30 - 19H00

LES MILLS  
**sprint**

19H00 - 19H30

HIIT Training 

19H15 - 19H45

TRX 

19H00 - 20H00

LES MILLS  
**BODYPUMP**

19H00 - 20H00

Pilates 

19H30 - 20H30

Pilates 

19H30 - 20H30

LES MILLS  
**BODYPUMP**


19H45 - 20H15

HIIT Training 

20H00 - 20H45

Stretching 

20H00 - 21H30

Yoga 

20H00 - 20H45

Biking 

20H30 - 21H45 20H30 - 21H00

Yoga  LES MILLS  
**sprint**

20H15 - 21H15

 ZUMBA

**HORAIRES :**

Lundi au Vendredi : 7h - 22h / Samedi : 10h - 18h  
Dimanche et jours fériés : 10h - 16h

**WEST CLUB SURESNES :**

4ter, Rue Diderot 92150 Suresnes

01 41 38 24 37

contact@west-club.fr