

LUNDI

9H45 MOANA CLUB 60 min
KIA TAKAIA
LES MILLS
BODYBALANCE

12H30 LES MILLS 45 min
BODYPUMP

17H45 LES MILLS 50 min
CXWORX
MOANA CLUB
HIIT ROPE

18H50 LES MILLS 30 min
BODYATTACK

19H15 MOANA CLUB 45 min
BIKE

19H35 MOANA CLUB 45 min
POWER PUMP

MARDI

9H45 MOANA CLUB 45 min
BIKE

12H30 LES MILLS 45 min
BODYCOMBAT

17H45 LES MILLS 30 min
BODYPUMP

18H15 MOANA CLUB 30 min
BIKE

18H30 ZUMBA 45 min
ZUMBA

19H30 LES MILLS 45 min
BODYBALANCE

MERCREDI

9H45 LES MILLS 30 min
CXWORX

12H30 MOANA CLUB 45 min
BIKE

17H45 LES MILLS 30 min
BODYATTACK

18H20 MOANA CLUB 30 min
BIKE

18H30 MOANA CLUB 45 min
POWER PUMP

19H30 LES MILLS 30 min
CXWORX

JEUDI

9H45 LES MILLS 60 min
BODYBALANCE

12H30 LES MILLS 50 min
CXWORX
MOANA CLUB
HIIT ROPE

17H45 MOANA CLUB 45 min
BIKE

18H15 LES MILLS 45 min
BODYJAM

18H30 MOANA CLUB 40 min
KIA TAKAIA
HIIT ROPE

19H15 STUDIO TEAM TRAINING 45 min
LES MILLS
BODYPUMP

VENDREDI

12H30 LES MILLS 45 min
BODYBALANCE

17H45 LES MILLS 30 min
CXWORX

18H30 LES MILLS 45 min
BODYCOMBAT

19H15 MOANA CLUB 45 min
BIKE

SAMEDI

9H30 MOANA CLUB 45 min
POWER PUMP

10H30 LES MILLS 45 min
BODYJAM

11H30 MOANA CLUB 30 min
STRETCHING

Planning
 Cours Collectifs
 à partir du
 14 septembre 2020

Sur inscription :
 HeitzFit 3.0

Planning Team Training
Du 14 septembre 2020

LES MILLS
GRIT™ SERIES
30-MINUTE HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING

MARDI 12H00 LES MILLS GRIT ATHLETIC	MERCREDI 19H00 LES MILLS GRIT CARDIO	VENDREDI 18H15 LES MILLS GRIT STRENGTH
---	--	--

Ces entrainements nécessitent un abonnement spécifique

 **Fight
ross**

MARDI 18H30 Fight ross 19H15 Fight ross	JEUDI 19H20 Fight ross	VENDREDI 12H30 Fight ross
--	--	---

Contact :

04 76 15 36 35

www.moana-club.fr

moanacontact@gmail.com

3 RUE EDISON 38100 GRENOBLE



Horaires ouvertures :

Du lundi au vendredi de 9H à 21H

Le samedi de 9H à 13H

Le planning est susceptible d'être modifié en cours d'année.



MOANA
Spirit of fitness CLUB