

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

LUNDI

9H45 MOANA CLUB 60 min
KIA TAKAIA
LES MILLS
BODYBALANCE

12H30 45 min
LES MILLS
BODYPUMP

18H00 45 min
MOANA CLUB
BODY TRAINING
*ZOOM

19H15 45 min
LES MILLS
BODYJAM

19H30 MOANA CLUB 45 min
BIKE

MARDI

9H45 MOANA CLUB 45 min
BIKE

12H30 45 min
MOANA CLUB
MIX MARTIAL ROPE
*ZOOM

18H00 30 min
LES MILLS
BODYATTACK

19H15 45 min
LES MILLS
BODYBALANCE
*ZOOM

MERCREDI

9H45 LES MILLS 45 min
CORE

12H30 45 min
LES MILLS
BODYBALANCE

18H00 45 min
LES MILLS
BODYPUMP

19H00 45 min
MOANA CLUB
BIKE

JEUDI

9H45 LES MILLS 60 min
BODYBALANCE

12H30 45 min
MOANA CLUB
BIKE

18H00 45 min
ZUMBA

19H00 45 min
MOANA CLUB
BODY TRAINING
*ZOOM

VENDREDI

12H30 45 min
LES MILLS
CORE
*ZOOM

18H00 45 min
MOANA CLUB
BIKE

19H30 45 min
MIX MARTIAL ROPE
*ZOOM

SAMEDI

9H30 45 min
MOANA CLUB
POWER PUMP

10H30 45 min
LES MILLS
BODYJAM

Planning
Cours Collectifs
au MOANA CLUB
à partir
du 13 septembre 2021

Sur inscription :
HeitzFit 3.0

*ZOOM : VOUS POUVEZ SUIVRE EGALEMENT CET ENTRAINEMENT SUR ZOOM

Planning Team Training à partir du 13 septembre 2021

Ces entrainements nécessitent un abonnement spécifique

MOANA
Spirit of fitness
CLUB

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

**Fight
ross**

MARDI	JEUDI
18H45 ^{30 min} LES MILLS GRIT	19H30 ^{30 min} LES MILLS GRIT

MERCREDI	VENDREDI
18H15 ^{30 min} LIFE	18H30 ^{45 min} 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 12H



Boxe Birmane



Nos partenaires :

Claire de Groot
PHOTOGRAPHE
www.degroot.fr

audiolabo image
son
www.audiolabo.fr

