

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H45 60 min  KIA TAKAIA LES MILLS BODYBALANCE	9H45 45 min  BIKE	9H45 45 min LES MILLS CORE	9H45 60 min LES MILLS BODYBALANCE		9H30 45 min LES MILLS BODYPUMP
12H30 45 min LES MILLS BODYPUMP	12H30 45 min  CROSS TRAINING *ZOOMI	12H30 45 min LES MILLS BODYBALANCE	12H30 45 min  BIKE	12H30 45 min LES MILLS CORE *ZOOMI	10H30 45 min LES MILLS BODYJAM
18H00 45 min  BODY TRAINING *ZOOMI	18H00 30 min LES MILLS BODYATTACK	18H00 45 min LES MILLS BODYPUMP	18H00 45 min  ZUMBA	18H00 45 min  BIKE	
19H15 45 min LES MILLS BODYJAM	19H15 45 min LES MILLS BODYBALANCE *ZOOMI	19H00 45 min  BIKE	19H00 60 min  BODY TRAINING *ZOOMI	19H15 45 min  MIX MARTIAL ROPE *ZOOMI	
19H30 45 min  BIKE					

Planning
Cours Collectifs
au MOANA CLUB
à partir
du 1er avril 2022

Sur inscription :
HeitzFit 3.0

***ZOOMI : VOUS POUVEZ SUIVRE EGALEMENT CET ENTRAINEMENT SUR ZOOM**

Planning Team Training à partir du 1er JANVIER 2022

Ces entrainements nécessitent un abonnement spécifique

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

Fight
ross

MARDI

18H45 ^{30 min}
LES MILLS
GRIT

JEUDI

19H30 ^{30 min}
LES MILLS
GRIT

MERCREDI

18H15 ^{30 min}
UFC

VENDREDI

18H15 ^{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

MERCREDI

19H15
Boxe Birmane

Nos partenaires :

Claire de Groot
PHOTOGRAPHE
www.degroot.fr

audiolabo image
son
www.audiolabo.fr

MOANA
Spirit of fitness
CLUB

