

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9H45 <sup>45 min</sup> <b>LES MILLS</b> <b>CORE</b>	9H45 <sup>45 min</sup> <b>MOANA CLUB</b> <b>BIKE</b>		9H45 <sup>60 min</sup> <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>		9H30 <sup>45 min</sup> <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>
12H30 <sup>45 min</sup> <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	12H30 <sup>45 min</sup> <b>MOANA CLUB</b> <b>CROSS TRAINING</b> <b>BOXE</b>		12H30 <sup>45 min</sup> <b>MOANA CLUB</b> <b>BIKE</b>	12H30 <sup>45 min</sup> <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>	10H30 <sup>45 min</sup> <b>LES MILLS</b> <b>BODYJAM</b>
18H00 <sup>60 min</sup> <b>MOANA CLUB</b> <b>BODY TRAINING</b>	18H00 <sup>45 min</sup> <b>LES MILLS</b> <b>CORE</b>	18H00 <sup>45 min</sup> <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	17H45 <sup>30 min</sup> <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b>	18H00 <sup>45 min</sup> <b>MOANA CLUB</b> <b>BIKE</b>	
19H30 <sup>45 min</sup> <b>MOANA CLUB</b> <b>BIKE</b>	19H30 <sup>45 min</sup> <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>	18H45 <sup>30 min</sup> <b>MOANA CLUB</b> <b>BIKE</b>	18H30 <sup>45 min</sup> <b>LES MILLS</b> <b>BODYJAM</b>	18H45 <sup>45 min</sup> <b>MOANA CLUB</b> <b>CROSS TRAINING</b> <b>BOXE</b>	
			19H30 <sup>45 min</sup> <b>MOANA CLUB</b> <b>BODY TRAINING</b>		

Planning  
Cours Collectifs  
au MOANA CLUB  
à partir du  
12 septembre 2022

Sur inscription :  
HeltzFit 3.0

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

# MOANA CLUB

Ces entrainements nécessitent un abonnement spécifique à partir du 12 SEPTEMBRE 2022

## Team Training HIIT

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

MARDI

18H45

30  
min

LES MILLS  
**GRIT**

**Fight  
ross**

VENDREDI

19H45

45  
min

**Fight  
ross**

*COURS DE  
DANSE TAHITIENNE*

LUNDI

19H15

75  
min



**ORI TAHITI**

**ENTRAINEMENT DE  
Boxe Birmane**

MERCREDI

19H15

90  
min



Contact :

04 76 15 36 35

[www.moana-club.fr](http://www.moana-club.fr)

[moanacontact@gmail.com](mailto:moanacontact@gmail.com)

3 RUE EDISON 38100 GRENOBLE

Horaires ouvertures :

Du lundi au vendredi de 9H à 21H

Le samedi de 9H à 12H



Nos partenaires :

**audiolabo** image  
son

[www.audiolabo.fr](http://www.audiolabo.fr)