

LUNDI

9H30 45 min
LES MILLS
CORE

12H30 45 min
LES MILLS
BODYPUMP

17H45 45 min
MOANA CLUB
BODY TRAINING

19H30 45 min
MOANA CLUB
BIKE

MARDI

9H30 45 min
MOANA CLUB
BIKE

12H30 45 min
MOANA CLUB
BODY TRAINING CARDIO

17H30 45 min
LES MILLS
CORE

19H30 45 min
LES MILLS
BODYBALANCE

MERCREDI

18H00 45 min
LES MILLS
BODYPUMP

18H45 30 min
MOANA CLUB
BIKE

JEUDI

9H30 60 min
LES MILLS
BODYBALANCE

12H30 45 min
MOANA CLUB
BIKE

17H45 30 min
LES MILLS
CORE

18H30 45 min
LES MILLS
BODYJAM

19H30 45 min
MOANA CLUB
BODY TRAINING

VENDREDI

12H30 45 min
LES MILLS
BODYBALANCE

18H00 45 min
MOANA CLUB
BIKE

18H45 40 min
MOANA CLUB
PUMP TRAINING

SAMEDI

9H30 45 min
LES MILLS
BODYPUMP

10H30 45 min
LES MILLS
BODYJAM

Planning été
Cours Collectifs
MOANA CLUB
à partir du
13 SEPTEMBRE 2023

Sur inscription :
HeitzFit 4.0

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

Team Training HIIT

LUNDI

18H40 40 min
**ENDURANCE
BOXING**

MARDI

18H15 40 min 19H00 30 min
**ENDURANCE
BOXING** **HIGH
INTENSITY
FULL
TRAINING**

MERCREDI

12H20 40 min
**ENDURANCE
BOXING**

VENDREDI

19H30 40 min
**Fight
ROSS**

PLANNING VALIDE A PARTIR DU 13 SEPTEMBRE

ces entrainements nécessitent un abonnement spécifique

Boxe Birmane

MERCREDI

19H15 90 min
BOXE BIRMANE



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

