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

Sur inscription :
HeitzFit 4.0

LUNDI

- 9H30 — 45 min — LesMills CORE
- 12H30 — 45 min — LesMills 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
- 18H00 — 45 min — LesMills CORE
- 19H30 — 45 min — LesMills BODYBALANCE

MERCREDI

- 18H00 — 45 min — LesMills BODYPUMP
- 18H45 — 30 min — Moana Club BIKE

JEUDI

- 9H30 — 60 min — LesMills BODYBALANCE
- 12H30 — 45 min — Moana Club BIKE
- 17H45 — 30 min — LesMills CORE
- 18H30 — 45 min — LesMills BODYJAM
- 19H30 — 45 min — Moana Club BODY TRAINING

VENDREDI

- 12H30 — 45 min — LesMills BODYBALANCE
- 18H00 — 45 min — Moana Club BIKE
- 18H45 — 40 min — Moana Club PUMP TRAINING

SAMEDI

- 9H30 — 45 min — LesMills BODYPUMP
- 10H30 — 45 min — LesMills BODYJAM

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

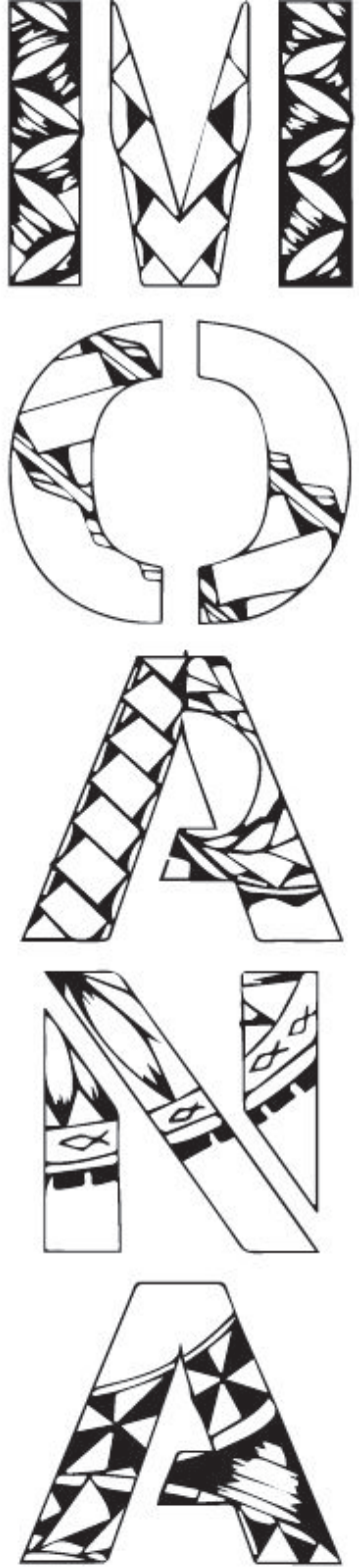
Team Training HIIT

LUNDI	18H40 (40 min)	ENDURANCE BOXING
MARDI	18H15 (40 min)	ENDURANCE BOXING
	19H00 (30 min)	HIGH INTENSITY FULL TRAINING
MERCREDI	12H20 (40 min)	ENDURANCE BOXING
VENDREDI	19H30 (40 min)	Fight Cross

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