

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

18H00 30 min
LES MILLS
CORE

19H30 45 min
MOANA CLUB
STRETCHING

MERCREDI

18H00 45 min
LES MILLS
BODYPUMP

18H30 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	19H30 ^{30 min} HIGH INTENSITY FULL TRAINING
MARDI	18H40 ^{40 min} ENDURANCE BOXING	
MERCREDI	12H20 ^{40 min} ENDURANCE BOXING	
VENDREDI		19H30 ^{40 min} Fight Cross

PLANNING VALIDE A PARTIR DU 13 SEPTEMBRE
ces entrainements necessitent 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

