

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30 ^{45 min} LES MILLS CORE			9H30 ^{60 min} LES MILLS BODYBALANCE		9H30 ^{45 min} LES MILLS BODYPUMP
12H30 ^{45 min} LES MILLS BODYPUMP		12H30 ^{45 min} MOANA CLUB BIKE		12H30 ^{45 min} LES MILLS BODYBALANCE	10H30 ^{45 min} LES MILLS BODYJAM
17H45 ^{45 min} MOANA CLUB BODY TRAINING	17H45 ^{45 min} LES MILLS CORE	18H00 ^{45 min} LES MILLS BODYPUMP	18H00 ^{45 min} LES MILLS BODYJAM	18H00 ^{45 min} MOANA CLUB BIKE	
19H20 ^{45 min} MOANA CLUB BIKE	19H30 ^{45 min} MOANA CLUB STRETCHING	18H50 ^{30 min} MOANA CLUB BIKE	19H00 ^{45 min} MOANA CLUB BODY TRAINING	19H00 ^{40 min} MOANA CLUB PUMP TRAINING	

Planning été
 Cours Collectifs
 MOANA CLUB
 à partir du
 1er juillet 2024

Sur inscription :
 HeitzFit 4.0

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

Team Training HIIT

LUNDI

18H40

**HIGH
INTENSITY
FULL
TRAINING**

MARDI

18H40

40
min

**ENDURANCE
BOXING**

MERCREDI

19H30

40
min

**FIGHT
ROSS**

PLANNING VALIDE A PARTIR DU 1ER JUILLET 2024
ces entrainements necessitent un abonnement spécifique



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

