

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30 45 min LES MILLS CORE	9H30 45 min MOANA CLUB BIKE		9H30 60 min LES MILLS BODYBALANCE		9H30 45 min LES MILLS BODYPUMP
12H30 45 min LES MILLS BODYPUMP	12H30 45 min MOANA CLUB BODY TRAINING CARDIO		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		17H45 45 min LES MILLS CORE	18H00 45 min MOANA CLUB BIKE	
18H30 45 min MOANA CLUB BIKE	18H35 45 min LES MILLS BODYBALANCE	18H00 45 min LES MILLS BODYPUMP	18H40 45 min LES MILLS BODYJAM	19H00 40 min MOANA CLUB PUMP TRAINING	
19H30 45 min MOANA CLUB STRETCHING	19H30 45 min LES MILLS BODYPUMP	19H15 45 min MOANA CLUB BIKE	19H35 45 min MOANA CLUB BODY TRAINING		

Planning été
Cours Collectifs
MOANA CLUB
à partir du
16 SEPTEMBRE 2024

Sur inscription :
HeitzFit 4.0

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

Team Training HLT

LUNDI

18H40

40 min

**ENDURANCE
BOXING**

MARDI

18H15

40 min

**ENDURANCE
BOXING**

MERCREDI

12H20

40 min

**ENDURANCE
BOXING**

18H15

30 min

**HIGH
INTENSITY
FULL
TRAINING**

JEUDI

18H30

40 min

**Fight
cross**

PLANNING VALIDE A PARTIR DU 16 SEPTEMBRE
ces entrainements nécessitent un abonnement spécifique

Boxe Birmane

MERCREDI

19H00

90 min



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

