

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 BODY TRAINING CARDIO		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 60 min LES MILLS BODYPUMP	18H15 45 min LES MILLS BODYJAM	18H00 45 min MOANA CLUB BIKE	
19H00 45 min MOANA CLUB BIKE	19H15 45 min LES MILLS BODYBALANCE	19H00 45 min MOANA CLUB BIKE	19H15 45 min MOANA CLUB BODY TRAINING	19H00 45 min MOANA CLUB STRETCHING	

Planning été
Cours Collectifs
MOANA CLUB
à partir du
30 juin 2025

Sur inscription :
HeitzFit 4.0

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

Team Training HIT

LUNDI

18H40

40
min

**ENDURANCE
BOXING**

MARDI

18H30

30
min

**HIGH
INTENSITY
FULL
TRAINING**

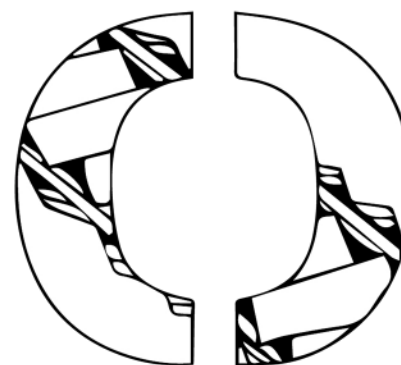
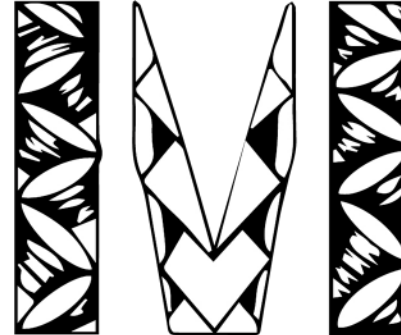
MERCREDI

18H40

40
min

**Fight
cross**

PLANNING VALIDE A PARTIR DU 30 JUIN 2025
ces entrainements nécessitent 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

