

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	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 LES MILLS CEREMONY STUDIO		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	17H45 45 min LES MILLS CEREMONY STUDIO	
18H45 45 min MOANA CLUB BIKE	18H35 45 min LES MILLS BODYBALANCE	18H30 45 min MOANA CLUB BIKE	18H40 45 min LES MILLS BODYJAM		
19H40 45 min MOANA CLUB STRETCHING	19H35 45 min LES MILLS BODYPUMP	19H30 45 min LES MILLS CEREMONY STUDIO	19H35 45 min MOANA CLUB BODY TRAINING	19H00 45 min MOANA CLUB BIKE	

Planning été
 Cours Collectifs
 MOANA CLUB
 à partir du
 15 SEPTEMBRE 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

18H15

40 min

**ENDURANCE
BOXING**

19H15

40 min

**HIGH
INTENSITY
FULL
TRAINING**

MERCREDI

12H20

40 min

**ENDURANCE
BOXING**

JEUDI

18H30

40 min

**Fight
cross**

PLANNING VALIDE A PARTIR DU 15 SEPTEMBRE 2025

ces entrainements nécessitent un abonnement spécifique

Boxe Birmane

MERCREDI

19H00

75 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

