



# PLANNING



**TARIFS**

- SÉANCE UNITAIRE 20€
- CARNETS DE 10 SÉANCES 180€
- ABO MENSUEL 69€
- ABO ANNUEL 690€

FONDATION - 128 AV. DE TOULON, 13006, MARSEILLE  
 WWW.FONDATIONMMA.COM  
 04 66 68 31 48

**LUNDI**

- 11:00 - 12:00 **BOXE ANGLAISE** FONDAMENTAUX
- 12:15 - 13:15 **GRAPPLING** FONDAMENTAUX
- 18:00 - 19:00 **LUTTE - FREESTYLE WRESTLING** FONDAMENTAUX
- 18:00 - 19:00 **MMA** FONDAMENTAUX
- 19:00 - 20:00 **MMA** 100% FÉMININ
- 19:00 - 20:00 **BOXE THAI** ELITE
- 20:00 - 21:00 **BOXE THAI** FONDAMENTAUX
- 20:00 - 21:00 **JJB** FONDAMENTAUX
- 21:00 - 22:00 **BOXE ANGLAISE** FONDAMENTAUX

**MARDI**

- 12:15 - 13:15 **MMA** FONDAMENTAUX
- 18:00 - 19:00 **LADY BOXING** 100% FÉMININ
- 19:00 - 20:00 **MMA** FONDAMENTAUX
- 20:00 - 21:00 **BOXE ANGLAISE** FONDAMENTAUX
- 20:15 - 21:30 **MMA** ELITE
- 21:00 - 22:00 **BOXE ANGLAISE** PERFORMANCE

**MERCREDI**

- 12:00 - 13:00 **JJB NO-GI** FONDAMENTAUX
- 12:15 - 13:00 **BOXE PIEDS POINGS** FONDAMENTAUX
- 17:00 - 18:00 **MMA** FONDAMENTAUX
- 18:00 - 19:00 **BOXE PIEDS POINGS** FONDAMENTAUX
- 19:00 - 20:00 **BOXE PIEDS POINGS** PERFORMANCE
- 19:30 - 20:30 **JJB** PERFORMANCE
- 20:00 - 21:00 **KICK BOXING - K1** ELITE

**JEUDI**

- 12:30 - 13:30 **BOXE ANGLAISE** FONDAMENTAUX
- 17:45 - 18:45 **GRAPPLING** PERFORMANCE
- 18:15 - 19:15 **LADY BOXING** 100% FÉMININ
- 19:00 - 20:00 **LUTTE - FREESTYLE WRESTLING** FONDAMENTAUX
- 19:15 - 20:15 **BOXE THAI** PERFORMANCE
- 19:15 - 20:15 **BOXE THAI** PERFORMANCE
- 20:30 - 21:30 **BOXE ANGLAISE** SPARRING ENCADRE

**VENDREDI**

- 12:15 - 13:15 **BOXE THAI** TOUS NIVEAUX
- 12:30 - 13:15 **LADY BOXING** 100% FÉMININ
- 17:00 - 18:00 **MMA** FONDAMENTAUX
- 18:00 - 19:00 **GRAPPLING** FONDAMENTAUX
- 18:00 - 19:00 **BOXE THAI** PERFORMANCE
- 19:00 - 20:00 **GRAPPLING** PERFORMANCE
- 19:00 - 20:00 **MMA** 100% FÉMININ
- 20:00 - 21:00 **BOXE ANGLAISE** FONDAMENTAUX
- 21:00 - 22:00 **BOXE ANGLAISE** PERFORMANCE

**SAMEDI**

- 13:00 - 14:00 **BOXE ANGLAISE** DECOUVERTE
- 15:30 - 16:30 **MMA** DECOUVERTE
- 16:30 - 17:30 **MMA** FONDAMENTAUX
- 17:30 - 18:30 **BOXE PIEDS POINGS** FONDAMENTAUX
- 17:30 - 18:30 **MMA** PERFORMANCE
- 18:45 - 19:45 **BOXE PIEDS POINGS** PERFORMANCE