



# PLANNING

COMBAT

## 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 86 68 31 48

### LUNDI

11:00 - 12:00

**BOXE ANGLAISE**  
FONDAMENTAUX

12:00 - 13:00

**BOXE ANGLAISE**  
PERFORMANCE

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

18:30 - 19:30

**JJB**  
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

**LADY STRIKING**  
PERFORMANCE

19:15 - 20:15

**BOXE THAI**  
PERFORMANCE

20:30 - 21:30

**BOXE ANGLAISE**  
SPARRING ENCADRE

### VENREDI

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

**MMA**  
100% FÉMININ

20:00 - 21:00

**BOXE ANGLAISE**  
FONDAMENTAUX

### 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