



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

12:15 - 13:15
GRAPPLING
fondamentaux

18:00 - 19:00
MMA
fondamentaux

19:00 - 20:00
BOXE THAI
fondamentaux

MARDI

12:15 - 13:15
MMA
fondamentaux

18:45 - 19:45
LADY BOXING
100% féminin

19:00 - 20:00
MMA
fondamentaux

20:00 - 21:00
BOXE ANGLAISE
fondamentaux

21:00 - 22:00
BOXE ANGLAISE
performance

MERCREDI

12:15 - 13:00
BOXE PIEDS POINGS
fondamentaux

18:00 - 19:00
BOXE PIEDS POINGS
fondamentaux

18:45 - 19:45
JJB
fondamentaux

19:30 - 20:30
BOXE PIEDS POINGS
performance

19:45 - 20:45
JJB
Tous niveaux

JEUDI

12:30 - 13:15
BOXE ANGLAISE
fondamentaux

18:00 - 19:00
GRAPPLING
Tous niveaux

18:30 - 19:30
LADY BOXING
100% féminin

19:15 - 20:15
MMA
100% féminin

19:30 - 20:30
BOXE THAI
fondamentaux

20:15 - 21:15
MMA
Performance

20:45 - 21:45
BOXE ANGLAISE
sparring encadré

VENDREDI

12:15 - 13:00
LADY BOXING
100% féminin

18:00 - 19:00
BOXE THAI
Tous niveaux

19:00 - 20:00
GRAPPLING
Tous niveaux

20:00 - 21:00
BOXE ANGLAISE
fondamentaux

21:00 - 22:00
BOXE ANGLAISE
performance

SAMEDI

10:00 - 11:00
MMA
Fondamentaux

10:30 - 11:30
BOXE PIEDS POINGS
Tous Niveaux

11:30 - 12:30
LADY BOXING
100% féminin