

# 1 semaine en mode SDMD



	LUNDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	Dojo intercommunal Saint Martin le Vinoux	Gymnase Pont de Vence Saint-Egrève	Gymnase Pont de Vence Saint-Egrève	Gymnase de la Gare Saint-Egrève
18 : 00 – 19 : 00		- MMA - Luta livre - Boxing		Mixed Martial Arts <i>Cours enfants</i>
19 : 00 – 20 : 00		<i>Cours enfants, adultes</i>	Cross training <i>Cours adultes</i>	
20 : 00 – 21 : 00	Mixed Martial Arts : - Cross training - Technique - Sparring			- Cardio-training - Boxe pieds/poings en binôme - Renforcement musculaire
21 : 00 – 22 : 00	<i>Cours adultes</i>			<i>Cours adultes</i>

## Tarifs annuels :

- Enfants : 197 euros
- Adultes : 257 euros

Pour plus d'informations : Cédric Cartet : 06-12-95-69-77 / [sdmd38120@gmail.com](mailto:sdmd38120@gmail.com)

Retrouvez-nous sur Facebook : @SDMD