

# PLANNING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
17h/18h MUY THAI 18h/19h WOD	18h/19h CIRCUIT BOXE 19h/20h MUY THAI	18h/19h JIB 19h/20h BOXE ENFANTS 20h/21h WOD 21h/22h MUY THAI	18h/19h CIRCUIT TRAINING 19h/20h MMA DRILLS	18h/19h MMA DRILLS 19h/20h HIT 20h/21h MMA DRILLS 21h/22h JIB 22h/23h MUY THAI	18h/19h BOXE ENFANTS 19h/20h MUY THAI

Accès libre du Lundi au Vendredi 11h à 21h  
et le samedi de 10h à 14h  
Coaching Individualisé sur réservation

## HORAIRES

LUNDI AU VENDREDI 11H-21H

SAMEDI 10H-14H

## CONTACT

FB MONKEY GYM - CHOK-DEE GYM / INSTA MONKEYGYM35

06 15 31 45 29 : LE.MARCHAND.LUKAS@GMAIL.COM

# MONKEY GYM



## TRAINING CENTER

10 C RUE DE BRIST 35000 RENNES VALLE DES HORIZONS



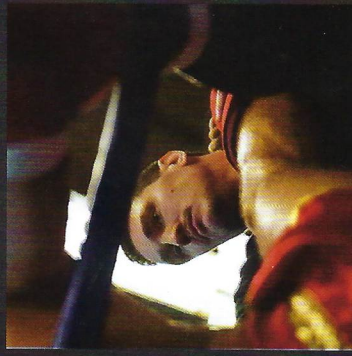


## QUI SOMMES-NOUS ?

NOUS AVONS SOUHAITÉ CRÉER UNE ÉCOLE D'ARTS MARTIAUX REGROUPANT TOUTES LES COMPOSANTES DE CETTE PRATIQUE : APPRENTISSAGE TECHNIQUE, PRÉPARATION PHYSIQUE, MISE EN PRATIQUE...

LUKAS LE MARCHAND, FONDATEUR DU MONKEY GYM ET CHAMPION DU MONDE DE MUAY THAI, PROFESSIONNEL DE MMA/PANGRACE, A CONÇU CETTE SALLE AFIN DE POUVOIR PROPOSER À TOUTES LA POSSIBILITÉ DE PROGRESSER EN TOUTE SÉCURITÉ, QUELLE QUE SOIT LEUR CONDITION PHYSIQUE, LEUR NIVEAU OU LEURS OBJECTIFS.

NOTRE ÉQUIPE FORTE D'UNE BONNE EXPÉRIENCE DE COACHING EN SALLE, DE COACHING PERSONNEL, DE PRÉPARATION PHYSIQUE ET DE FORMATION D'ATHLÈTES NOUS DONNE LA CERTITUDE DE POUVOIR VOUS ACCOMPAGNER DANS LA RÉUSSITE DE VOS OBJECTIFS.



## QUE FAISONS-NOUS ?

**CARDIO-BOXE** : COURS DE FITNESS MÉLANT LES BASES DE LA BOXE ET DES MOUVEMENTS CARDIO.

**CIRCUIT TRAINING** : CIRCUIT D'EXERCICES DE REMISE EN FORME.

**HIT** : UN COURS AU POIDS DE CORPS POUR AMÉLIORER L'ENDURANCE CARDIO-VASCULAIRE ET MUSCULAIRE.

**WOD** : ACTIVITÉ DE PRÉPARATION PHYSIQUE QUI MÉLANGE DES MOUVEMENTS DE GYMNASTIQUE, D'HALTÉROPHILIE ET DE MUSCULATION, LE TOUT À HAUTE INTENSITÉ !

**JIU-JITSU BRÉSILIEN** : MÉTHODE DE COMBAT AU SOL AYANT POUR BUT DE NEUTRALISER L'ADVERSAIRE SANS PRENDRE OU DONNER DE COUPS.

**MMA** : MIXED MARTIAL ART, NOUS VOUS APPORTONS LES BASES DE CE SPORT DATANT DE L'ÉPOQUE DE LA GRÈCE ANTIQUE SOUS LE NOM DE PANGRACE ! LES TECHNIQUES DE COMBAT DEBOUT, DE LUTTE ET DE COMBAT AU SOL SONT AU PROGRAMME.

**MUAY THAI** : UN ART MARTIAL ANCESTRAL PERMETTANT DE COMBATTRE AUSSI BIEN AVEC SES POINGS QUE LES PIEDS, LES GENOUX, LES CODOUES ET DE CORPS À CORPS