

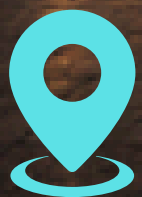
MMA LEGACY

A I X E N P R O V E N C E

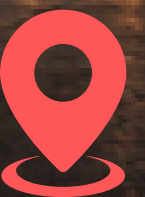
Enfants
Ados
Adultes

06 78 24 23 01
www.mma-legacy.fr

Débutants
Combattants
Cours Féminin
Small Group

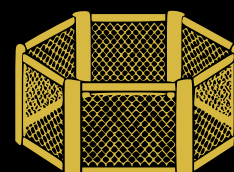
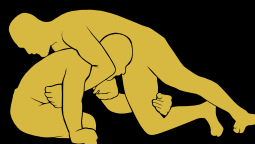


MMA Legacy Center
Cours Mirabeau
(Cage MMA)



MMA Legacy
Pont de l'Arc
(Dojo)

MMA - Jiu-Jitsu Brésilien - Grappling - Lutte MMA - Cage Control - Striking



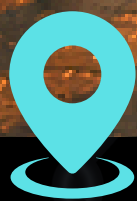
Cardio Boxing - Yoseikan Budo / Aiki - Défense Personnelle - Coaching Privé - Formation

MMA

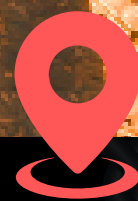
A I X E N P R O V E N C E

Adultes

A Partir
de 15 ans



Cours Mirabeau (Cage MMA)



Pont de l'Arc (Dojo)

A I X E N P R O V E N C E

MMA Ladies' Night

A partir
de 15 ans



Lundi

18:30 -19:30

Cardio / Boxing/ MMA
MMA 100 % Féminin



Cours Mirabeau



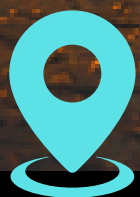
Réservé aux Femmes

Jiu-Jitsu
Brésilien
Grappling
A Partir
de 15 ans

A I X E N P R O V E N C E



LEGACY
JIU JITSU BRÉSILIEN



Cours Mirabeau



Pont de l'Arc

Yoseikan Budo



Aiki **A Partir
de 15 ans**

Une formule d'entraînement sur-mesure,
spécialement conçue pour les passionnés
d'Arts Martiaux Mixtes à l'emploi du temps
chargé (vie de famille, métier exigeant,
contraintes de temps) ou des besoins
de Self -Défense Opérationnelle

Cet Art Martial Japonais précurseur
est votre solution.

Ce créneau est pour vous !

Les Piliers du Programme

0% Sparring, 0% Contact

Préservez votre intégrité physique et votre
quotidien professionnel sans risque de
blessure tout en faisant du sport.

100% Technique & Tactique,

L'Excellence de l'Encadrement

Bénéficiez directement de toute l'expertise
du Head Coach du MMA Legacy pour garantir
une progression rapide, moderne et un
niveau d'exigence maximal, totalement
adapté à votre rythme de vie.



Cours Mirabeau

A I X E N P R O V E N C E



Lemantinos Julien Ceinture Noire 5e Dan
Head Coach du MMA Legacy

MMA

Junior

10-15 ans

A I X E N P R O V E N C E



Sécurité
Encadrement
Pédagogie



Cours Mirabeau
Stage
Pendant les
Vacances Scolaires

Jiu-Jitsu Brésilien Ados

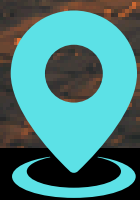
10 -15 ans

A I X E N P R O V E N C E

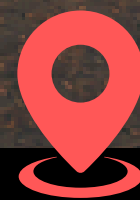


Sécurité
Encadrement
Pédagogie

LEGACY
JIUJITSU BRÉSILIEN



Cours Mirabeau



Pont de l'Arc

Stage
Pendant les
Vacances Scolaires



MMA LEGACY

PLANNING DES COURS

AIX-EN-PROVENCE

DISCIPLINE
RESPECT
PROGRESSION
FAMILLE



Dojo Ruocco



Cage Mirabeau



Jeunes Cage Mirabeau

LUNDI

DOJO RUOCCO

18H00 - 19H30
JJB ADOS / ADULTES

19H30 - 21H00
MMA ADOS / ADULTES

CAGE MIRABEAU

18H30 - 19H30
100% FÉMININ
ADOS - ADULTES

19H30 - 20H30
MMA DÉBUTANTS
ADOS - ADULTES

MARDI

JEUNES CAGE MIRABEAU

17H30 - 18H30
MMA
10/15 ANS

CAGE MIRABEAU

19H00 - 20H30
MMA
ADULTES

MERCREDI

JEUNES CAGE MIRABEAU

16H00 - 17H00
JJB
10/15 ANS

17H00 - 18H00
MMA
10/15 ANS

CAGE MIRABEAU

18H00 - 19H30
JJB
ADULTES

19H30 - 21H00
MMA
GRAPPLING / JJB
ADULTES

JEUDI

DOJO RUOCCO

18H00 - 19H00
JJB ADOS / ADULTES

19H00 - 20H30
GRAPPLING / MMA
ADULTES

CAGE MIRABEAU

18H30 - 19H30
MMA DÉBUTANTS
ADULTES

19H30 - 21H00
MMA
ADULTES

VENDREDI

CAGE MIRABEAU

19H00 - 21H00
MMA
LEGACY TOP TEAM
PRÉPA COMBATS
COMPÉTITIONS

*Train
Belong
Progress*

SAMEDI

CAGE MIRABEAU

8H00 À 12H00
COACHING PRIVÉ
AVEC LE HEAD COACH
MMA LEGACY
SUR RÉSERVATION

13H00 À 17H00
COACHING PRIVÉ
AVEC LES COMBATTANTS
DU MMA LEGACY



Coaching privé possible tous les jours,
la journée et entre 12h00 et 14h00.

AIX-EN-PROVENCE

MMA LEGACY

PLANNING DES COURS

CAGE MIRABEAU

AIX-EN-PROVENCE

DISCIPLINE RESPECT PROGRESSION



LUNDI	18H30 - 19H30	100% FÉMININ ADOS - ADULTES
	19H30 - 20H30	MMA DÉBUTANTS ADOS - ADULTES
MARDI	19H00 - 20H30	MMA ADULTES
MERCREDI	18H00 - 19H30	JJB ADULTES
	19H30 - 21H00	MMA / GRAPPLING ADULTES
JEUDI	18H30 - 19H30	MMA DÉBUTANTS ADULTES
	19H30 - 21H00	MMA ADULTES
VENDREDI	19H00 - 21H00	MMA LEGACY TOP TEAM PRÉPA COMBATS - COMPÉTITIONS
SAMEDI	8H00 - 12H00	COACHING PRIVÉ AVEC LE HEAD COACH
	13H00 - 17H00	COACHING PRIVÉ



TECHNIQUE



CONDITION PHYSIQUE



PERFORMANCE



DÉPASSEMENT

AIX-EN-PROVENCE

MMA LEGACY

PLANNING DES COURS

DOJO RUOCCO

AIX-EN-PROVENCE

DISCIPLINE | RESPECT | PROGRESSION | COURS | COURS MIXTES | À PARTIR DE 15 ANS

LUNDI

18H00 - 19H30

JJB ADOS / ADULTES

19H30 - 21H00

MMA ADULTES

JEUDI

18H00 - 19H00

JJB ADOS / ADULTES

19H00 - 20H30

GRAPPLING / MMA
ADULTES



PLUS
QU'UN CLUB
UNE ÉQUIPE



TECHNIQUE



PARTAGE



PROGRESSION



COURS MIXTES

AIX-EN-PROVENCE

MMA LEGACY

PLANNING DES COURS

JEUNES CAGE MIRABEAU

AIX-EN-PROVENCE

DISCIPLINE RESPECT PROGRESSION FAMILLE

MMA LEGACY



KIDS
TEENS
CHAMPIONS
DE DEMAIN

MARDI

17H30 - 18H30

MMA
10 - 15 ANS

MERCREDI

16H00 - 17H00

JJB
10 - 15 ANS

17H00 - 18H00

MMA
10 - 15 ANS

APPRENDRE
GRANDIR
SE DÉPASSER



CONFIANCE



SÉCURITÉ



ESPRIT D'ÉQUIPE



PROGRESSION

AIX-EN-PROVENCE

MMA LEGACY

PLANNING COURS DÉBUTANTS

À LA CAGE • COURS MIRABEAU

LUNDI

19h30 - 20h30

JEUDI

18h30 - 19h30



Head Coach du MMA Legacy
Lemantinos Julien



Coach Expert JJB / Grappling
Jean Marc Noblot



Combattante MMA + JJB
Ornella Vivaldi



Combattant MMA + JJB
Mathias Racca



Combattant MMA + JJB
Eddy Vicendo



Coach JJB / Grappling
Charles Vialars



Combattant MMA + JJB
Tom Gouabau



Vice Champion de France MMA 2026 + JJB
Gabriel Rahal

MMA LEGACY

A I X E N P R O V E N C E



MMA LEGACY est bien plus qu'un simple club : c'est un lieu de transmission, de progression et de dépassement de soi.

Fondé en 1998 par un enfant du pays né à Aix-en-Provence, le club repose sur une conviction simple : la vraie valeur d'un club se mesure à la qualité de son enseignement et à l'engagement de ses coachs, pas aux apparences.

Implanté sur deux sites à Aix-en-Provence (en centre-ville et en périphérie), MMA LEGACY met à votre disposition un dojo dédié aux arts martiaux et un espace équipé d'une cage de MMA. Tout est pensé pour vous offrir un entraînement optimal et un suivi rigoureux.

Notre force ?

Une équipe de coachs expérimentés à la renommée nationale, épaulés par des assistants passionnés et des combattants investis. Le club est officiellement affilié aux fédérations françaises FMMAF et CFJJB.

Enfants, ados, adultes, débutants, pratiquants loisir ou compétiteurs : chacun bénéficie d'un accompagnement sur-mesure. En plus des cours collectifs de MMA, Jiu-Jitsu Brésilien (JJB) et Grappling, nous proposons :

🎯 Des cours privés et en small group.

🛡️ Des modules de Self-Défense et de prévention des agressions physiques et sexuelles

🥊 Des sessions 100% féminines pour développer la confiance en soi et adopter les bons réflexes.

Nous faisons le choix d'investir dans l'humain, la pédagogie et la proximité.

Un choix payant : aujourd'hui, grâce à ses résultats en Coupe de France, le MMA LEGACY figure dans le TOP 15 des meilleurs clubs français.



MMA Legacy Center
Cours Mirabeau
(Cage MMA)



MMA Legacy
Pont de l'Arc
(Dojo)

Le respect se gagne.
La force se construit.
L'héritage se transmet.



06 78 24 23 01



www.mma-legacy.fr



Cours Mirabeau (Cage MMA)
A coté de Sephora, 7 rue Clémenceau



Pont de l'Arc (Dojo)
Salle Ruocco Arena Av Gaston Berger

