



AYUNTAMIENTO DE SERRADA

# MMA CARDIO MUSIC



Es una actividad muy energética que te ayudará a mantenerte en forma mediante puños, patadas, y movimientos relacionados con las artes marciales al ritmo de la música, una actividad muy divertida que te permitirá estar en muy buena forma física, pueden realizarla todas tipo de personas. Además en las clases se podrá aprender MMA Defensa Personal.

**¡¡ANÍMATE Y VEN A LA MASTERCLASS GRATUITA  
DE ESTA NOVEDOSA ACTIVIDAD!!**

**LUGAR: TEATRO ISMAEL ALONSO**

**(Centro Cívico de Serrada)**

**FECHA Y HORA: 29 de Septiembre a las 19:00 h.**

**Imparte: Asociación MMA&Defensa Policial Medina**