

# Judo compétiteurs

| Catégories des âges  | Début des cours | Adresse  | Horaires  |
|--|-----------------|--|---|
| <b>Poussins</b><br>2014<br><b>Benjamins</b><br>2013-2012<br><b>Minimes</b><br>2011 | 11/09           | <b>Centre sportif Pégoud</b><br>2 rue Berthe de Boissieux 38000 Grenoble 2eme étage        | Mercredi 14h30-16h00 Entraînement groupe avenir. Lorsque tu fais parti de cet entraînement on te propose plus de stages, plus de compétitions, un lien avec un groupe soudé |
|  |                 | <b>Dojo sur lequel tu t'es inscrits</b>  | 2 entraînements par semaine   |
| <b>Minimes</b><br>2010<br><br><i>Début cours 11/09</i>                             | 11/09           | <b>Centre sportif Pégoud</b><br>2 rue Berthe de Boissieux 38000 Grenoble 2eme étage        | Mercredi 16h00-18h00<br>( dont 1 fois par mois au pôle espoir de 15h à 17h)   |
|  |                 | <b>Dojo sur lequel tu t'es inscrits</b>  | 2 entraînements par semaine   |
|  |                 | <b>Centre Sportif Universitaire</b> 430 rue de la passerelle 38 400 Saint Martin d'Hères   | <b>A chaque vacances 1 entraînement</b><br>Vendredi 17h00-18h30 Prépa Physique<br>18h30-20h15 Judo Techn.Randoris   |
| <b>Cadets</b><br>2009-2008-2007<br><i>Début cours 4/09</i>                         | 4/09            | <b>Centre Sportif Universitaire</b> 430 rue de la passerelle 38 400 Saint Martin d'Hères   | Mardi 18h30-20h30 Judo Techn.Randoris   |
|  | 11/09           | <b>Centre sportif Pégoud</b><br>2 rue Berthe de Boissieux 38000 Grenoble 2eme étage        | Mercredi 16h00-18h00 Judo Techn.Randoris  |
|  | 4/09            | <b>Centre Sportif Universitaire</b> 430 rue de la passerelle 38 400 Saint Martin d'Hères   | Vendredi 17h00-18h30 Prépa Physique<br>18h30-20h15 Judo Techn.Randoris  |
| <b>Juniors</b><br>2006-2005-2004<br><b>seniors</b><br><i>Début cours 4/09</i>      | 4/09            | <b>Centre Sportif Universitaire</b> 430 rue de la passerelle 38 400 Saint Martin d'Hères   | Mardi 18h30-20h30 Judo Techn.Randoris   |
|  |                 | <b>Centre sportif HOCHE</b><br>2 Rue François Raoult 38000 Grenoble                        | Mercredi 17h00-18h00 Technique<br>18h00-20h00 Randoris  |
|  |                 | <b>Centre Sportif Universitaire</b> 430 rue de la passerelle 38 400 Saint Martin d'Hères * | Jeudi 14h00-16h Ent SHN Universitaire   |
|  |                 | Vendredi 17h-18h30 Prépa Physique<br>18h30-20h15 Judo                                      |   |

**Activités Adultes  
minimum 14 ans**

**Judo Loisir et  
compétition**

**Self défense  
Jujitsu**

**Aïkido**

**Renfo muscu / stretch  
Cardio combat**

**Début des cours 11 septembre 2023**

**INSCRIPTIONS Toute l'année en début et fin des cours**

| <b>Activités</b>  | <b>Lieux</b>   | <b>Horaires des cours</b>  |                          |
|---|--|--|--------------------------|
| <b>Judo Loisir<br/>Taïso Jujitsu<br/>Niveaux<br/>débutants à<br/>ceintures noires<br/>confirmées</b>          | <b>Centre sportif Berthe de Boissieux</b> 4 rue Berthe Boissieux 38 000 Grenoble             | Mardi et Jeudi 19h45-21h15   |                          |
|   | <b>Centre sportif universitaire</b> 430 rue de la passerelle,<br>38400 Saint Martin d'Hères. | Vendredi 18h30-20h15   |                          |
|   | <b>Complexe sportif Adolphe Pégoud</b> , 2 rue Louis le Cardonnel<br>38 100 Grenoble         | Voir Dojo Berthe de Boissieux ou Dojo Chorier Berriat  |                          |
|   | Centre sportif <b>Chorier Berriat</b> 12 rue Henry le Chatelier 38 000 Grenoble              | Lundi-Jeudi 19h45-21h15  |                          |
|   | MJC des <b>ALLOBROGES</b> 1 rue Hauquelin 38000 Grenoble                                     | Cadets Mardi et vendredi 18h30-19h45   |                          |
|   | <b>KWAï</b> Centre sportif <b>Paul Cocat</b> 14 Avenue Paul Cocat 38100 Grenoble             | Lundi-Jeudi 19h30-21h00  |                          |
|   | <b>Dojo PRÉMOL</b> , 7 rue Henri Duhamel,<br>38100 Grenoble (Entrée derrière MJC Prémol)     | Cadets Lundi- Jeudi 18h30-19h45  |                          |
| <b>Self Défense</b>   | Centre sportif <b>HOICHE</b> 7 Rue François Raoult<br>38 000 Grenoble                        | Sport de défense avec techniques de<br>projections, de frappes et de contrôles                     | Lundi- Jeudi 18h30-20h00 |
| <b>Aïkido</b>   | <b>KWAï</b> Centre sportif <b>Paul Cocat</b> 14 Avenue Paul<br>Cocat 38100 Grenoble.         | Sport de défense basé sur l'esquive et<br>l'utilisation de la force de l'adversaire                | Mardi 20h00-21h30        |
|   | <b>Centre sportif Berthe de Boissieux</b> 4 rue Berthe<br>Boissieux 38 000 Grenoble          |  | Samedi 9h30-11h30        |
| <b>Cardio combat<br/>Cross Training<br/>Stretch<br/>muscultation<br/>Tout niveau, tout<br/>sexe, tout âge</b> | Centre sportif <b>Berthe de Boissieux</b> , 4 rue<br>Berthe Boissieux - Grenoble (Dojo)      | <b>Cardio combats</b> (45 mn) + Renforcement<br>musculaire + Stretch                               | Mercredi 10h30-12h00     |
|   | <b>Complexe sportif Adolphe Pégoud</b> , 2 rue Louis le<br>Cardonnel 38 100 Grenoble         | <b>Renfo/Cardio-combat</b> : cours très cardio basé<br>sur des mouvements pieds poing en musiques. | Vendredi<br>19h30-20h30  |
|   | <b>Centre Sportif Universitaire</b>  | <b>Musculation</b> Inscription auprès de vos<br>professeurs  | Vendredi 17h00-18h30     |

# Activités 4-13 ans

# Judo loisir ou compétition et Motricité

**Début des cours 11 septembre 2023**

**INSCRIPTIONS : Toute l'année en début et fin des heures de cours**

| Adresse des salles (DOJOS) |  | BABY JUDO<br>2019-2018  | MINI POUSSIN<br>2017-2016   | POUSSIN<br>2015-2014   | BENJAMIN<br>2013-2012   | MINIME<br>2011-2010   |
|----------------------------|--|---|---|--|---|---|
| JUDO<br>MOTRICITÉ          | <b>Dojo PRÉMOL</b><br>7 rue Henri Duhamel, 38100<br>Grenoble (Derrière la MJC)                         | <i>Maison enfance Prémol</i><br>Lundi ou Jeudi<br>16h30-17h30                           | Lundi Jeudi<br>17h30-18h30  | Lundi Jeudi<br>17h30-18h30   | Lundi Jeudi<br>18h30-19h45  |   |
|                            | <b>Les ALLOBROGES</b><br>1 rue Hauquelin<br>38000 Grenoble   | MJC lundi ou<br>mercredi<br>17h00-18h00   | <b>Licenciés CLUB</b> Mardi ou<br>vendredi 17h30 18h30<br><b>MJC</b> Mardi ou<br>vendredi 16h30-17h30                           | Poussins et<br>Benjamin nés en<br>2012 Mardi-vendredi<br>17h30-18h30   | Benjamin 2012 Mardi<br>vendredi 17h30-18h30<br>Benjamins 2011 Mardi<br>vendredi 18h30-19h45 | Mardi et vendredi<br>18h30 -19h45                             |
| JUDO<br>MOTRICITÉ          | Centre sportif<br><b>BERTHE DE BOISSIEUX</b><br>4 rue Berthe de Boissieux<br>38000 Grenoble 2eme étage | Mercredi<br>13h30-14h30   | Mercredi<br>14h30-15h30   | Mardi jeudi<br>17h30-18h30   | Mardi et Jeudi<br>18h30-19h45   |   |
| JUDO<br>MOTRICITÉ          | Centre sportif <b>HOCHE</b><br>7 Rue François Raoult 38000<br>Grenoble(Salle A du bas)                 | Lundi<br>17h30-18h30  | Jeudi 17h30-18h30   | Voir en dessus Berthe de Boissieux<br>Salle à 250 mètres   |   |   |
| JUDO<br>MOTRICITÉ          | Centre sportif<br><b>CHORIER BERRIAT</b><br>12 rue Henry Le Chatelier<br>38000 Grenoble                | Mercredi :<br>15h30-16h30   | Mercredi<br>2017: 13h30-14h30<br>2016 : 14h30-15h30   | Lundi Jeudi<br>17h30-18h30   | Lundi jeudi<br>18h30-19h45  |   |
| JUDO<br>MOTRICITÉ          | Judo KWAï Centre sportif<br><b>Paul Cocat</b> 14 Avenue Paul<br>Cocat 38100 Grenoble                   | Mercredi<br>15h30-16h30   | Mercredi<br>14h30-15h30   | Lundi Jeudi<br>17h15-18h15   | Lundi- Jeudi<br>18h15 19h30   | Lundi- Jeudi<br>18h15 19h30                                   |
| JUDO<br>MOTRICITÉ          | Centre sportif Adolphe<br><b>PEGOUD</b> 4 rue Louis Le<br>Cardonnel 38100 Grenoble                     | <b>voir</b><br><b>DOJO HOCHE,</b><br><b>BERTHE BOISSIEUX,</b><br><b>CHORIER BERRIAT</b> | Mercredi 13h30-14h30 ou<br>Vendredi 17h15-18h15<br><small>(compétiteurs nés en 2014) Mercredi 14h30-16h voir professeur</small> | Mercredi 13h30-14h30 et<br>Vendredi 18h15-19h30<br>(compétiteurs) Mercredi 15h30<br>17h Vendredi 18h15-19h30 |   | Mercredi 14h30- 16h<br>(compétiteurs) Vendredi<br>18h15-19h30 |