

Activités Adultes  
minimum 13 ans

**Judo** Loisir  
Et compétition

Self défense  
Jujitsu

**Aïkido**

**Qi Gong**

Renfo musculaire  
Cardio combat

**Début des cours 6 septembre 2021**

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

Activités	Lieux		Horaires des cours
<b>Judo Loisir</b> Taïso Jujitsu Niveaux débutants à ceintures noires confirmées	Centre sportif <b>Berthe de Boissieux</b> 4 rue Berthe Boissieux 38 000 Grenoble		Mardi 19h45-21h15 Jeudi 20h-21h30
	Centre sportif universitaire 430 rue de la passerelle, 38400 Saint Martin d'Hères.		Vend 18h30-20h15
	Centre sportif <b>Chorier Berriat</b> 12 rue Henry le Chatelier 38 000 Grenoble		Lundi-Jeudi 19h45-21h15
	KWAï Centre sportif <b>Paul Cocat</b> 14 Avenue Paul Cocat 38100 Grenoble		Lundi-Jeudi 19h45-21h15
	Dojo <b>PREMOL</b> , 7 rue Henri Duhamel, 38100 Grenoble (Entrée derrière MJC Prémol)		Lundi 19h45-21h15 Jeudi 19h-20h30
<b>Judo</b> Compétiteurs Cadets-juniors-seniors	Centre Sportif Universitaire 430 rue de la passerelle 38 400 Saint Martin d'Hères <i>*Début cours 3/09</i> (Entraînements spécifique supplémentaires selon niveau)		Mardi 18h30-20h30 Vendredi 18h30-20h15
	Centre sportif <b>Berthe de Boissieux</b> 4 rue Berthe Boissieux 38 000 Grenoble <i>*Début cours 8/09</i> <i>cours supplémentaire spécifique cadets</i>		Mercredis 15h20-17h20 CADETS 2007 2006 2005
<b>Self Défense</b>	Centre sportif <b>HOCHE</b> 7 Rue François Raoult 38 000 Grenoble	Sport de défense avec techniques de projections, de frappes et de contrôles	Lundi- Jeudi 18h30-20h
<b>Aïkido</b>	KWAï Centre sportif <b>Paul Cocat</b> 14 Avenue Paul Cocat 38100 Grenoble.	Sport de défense basé sur l'esquive et l'utilisation de la force de l'adversaire	Mardi 20h-21h30
<b>Qi Gong</b>	Centre sportif <b>HOCHE</b> 7 Rue François Raoult 38 000 Grenoble.	Technique de libération de l'énergie, mouvements fluides, exercices respiratoires et concentration.	Mardi 18h45-20h
<b>Renforcement musculaire- Cardio combat</b> Tout niveau, tout sexe, tout âge	Centre sportif 14 Avenue Paul Cocat 38100 Grenoble	<b>Renforcement musculaire et travail cardio</b>	Lundi 12h30-13h30
	Centre sportif <b>Berthe de Boissieux</b> , 4 rue Berthe Boissieux - Grenoble « Salle rez de chaussé »	<b>Cardio combats</b> (45 mn) + Renforcement musculaire + Stretch	Mercredi 10H30-12H
	Centre Sportif Universitaire	<b>Musculation</b> Inscription auprès de vos professeurs	Vendredi 17h-18h30
	Complexe sportif <b>Adolphe Pégoud</b> , 7 rue Louis le Cardonel 38 100 Grenoble	<b>Renfo/Cardio-combat</b> : cours très cardio basé sur des techniques et mouvements d'arts martiaux en musiques.	Vendredi 19h15-20h15

GUC-JCG (Judo Club de Grenoble) Tel : 04-76-82-44-31 Mail : [judo.club.grenoble@gmail.com](mailto:judo.club.grenoble@gmail.com)  
Site : [www.guc-jcg.com](http://www.guc-jcg.com) Fb : <https://www.facebook.com/GUC.JCG>

Activités 3-13 ans

Judo loisir (3ans\*)-4-13 ans  
Compétiteurs 10-13 ans

Motricité  
3-4 ans

Qi Gong  
8-13 ans

**Début des cours 6 septembre 2021**

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

ACTIVITES	Adresse des salles (DOJOS)	2017-2016 (2018 voir Chorier Berriat)	MINI POUSSIN 2015-2014	POUSSIN 2013-2012	BENJAMIN 2011-2010	MINIME 2009-2008
<b>JUDO LOISIR</b>	Dojo <b>PREMOL</b> 7 rue Henri Duhamel, 38100 Grenoble (Derrière la MJC)	<i>Cours maison de l'enfance Prémol:</i> Lundi/Jeudi 2016-2017 16h30-17h30	Lundi 17h30-18h30	<b>Inscription club:</b> Lundi 17h30-18h30 Lundi 18h30-19h45 Et Jeudi 17h30-18h45 Et Jeudi 19h-20h30		
	MJC des <b>ALLOBROGES</b> 1 rue Hauquelin 38000 Grenoble	Inscription MJC 04-76-42-56-96 Mercredi de 17h-18h	Mardi 16h30-17h30 Vendredi 17h15-18h15	Mardi 17h30-18h30 Vendredi 18h15-19h15	Mardi 17h30-18h30 Vendredi 18h15-19h15	Mardi 18h30-19h45 Vend 19h15-20h30
<b>JUDO LOISIR</b>	Centre sportif <b>BERTHE DE BOISSIEUX</b> 4 rue Berthe de Boissieux 38 000 Grenoble	Mercredi 13h20-14h20 Samedi 9h-10h	Mercredi 14h20-15h20 Samedi 10h-11h	Mardi 17h30-18h30 Jeudi 17h45-18h45	Mardi 18h30-19h45 Jeudi 18h45-20h	
<b>JUDO LOISIR</b>	Centre sportif <b>HOCHE</b> 7 Rue François Raoult 38 000 Grenoble	Lundi 17h30-18h30 (Salle A du bas)	Jeudi 17h30-18h30 (Salle A du bas)	Voir en dessus Berthe de Boissieux Salle à 250 mètres		
<b>JUDO LOISIR</b>	Centre sportif <b>CHORIER BERRIAT</b> 12 rue Henry Le Chatelier 38 000 Grenoble	Mercredi 15h30-16h30: Judo (2016-2017) Mercredi 16h40-17h40: Motricité (2018-2017)	Mercredi (2014): 13h30-14h30 (2015): 14h30-15h30	Lundi Jeudi 17h30-18h30	Lundi 18h30-19h45 Jeudi 18h30-19h45	
	Judo KWAï Centre sportif <b>Paul Cocat</b> 14 Avenue Paul Cocat 38100 Grenoble	Mercredi 16h15-17h15	Lundi 17h30-18h30 ou Mercredi 17h15-18h15	Lundi Jeudi 17h30-18h30 Possibilité Merc 17h15-18h15.	Lundi-Jeudi 18h30 19h45	
<b>JUDO LOISIR</b>	Centre sportif <b>Adolphe PEGOUD</b> 4 rue Louis Le Cardonel 38100 Grenoble	Mercredi 15h30-16h30	Mercredi 13h30-14h30 ou Vendredi 17h-18h	Mercredi 13h30-14h30 et Vendredi 17h-18h	Mercredi 14h30-15h30 Vendredi 18h-19h15	
<b>JUDO COMPETITEURS</b>	Centre sportif <b>Adolphe Pégoud</b> , 4 rue Louis Le Cardonel Grenoble	<b>Inscription groupe Avenir</b> : Document d'inscription à rapporter signé le jour de l'entraînement.		Benjamins 2011-2010 Minimes 2008-2009	Mercredi 16h30-18h <b>Début 15 septembre</b>	
<b>Qi Gong</b>	Centre sportif <b>HOCHE</b> 7 Rue François Raoult 38 000 Grenoble.	Technique de libération de l'énergie mouvements fluides, exercices respiratoires et concentration.		<b>13 ans et plus</b>	18h45-20h	