



# GUC-Judo Club de Grenoble



## Section Self défense "Jujitsu" à partir de 14 ans

- Semaine réservée aux inscriptions du lundi 4 au vendredi 8 septembre 2023  
**LUNDI-JEUDI 17h30-19h30**
- **Début des cours à partir du lundi 11 septembre 2023**

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

ADRESSE	À partir de 14 ans
Centre sportif <b>HOCHÉ</b> 7 Rue François Raoult 38 000 Grenoble (Salle de Judo rez de chaussée)	<b>LUNDI – JEUDI 18h30-20h</b> Le Jujitsu ou Self défense c'est du Judo mais en plus avec les techniques de pieds poings utilisées en défense personnelle par les instructeurs dans la police, armée etc... Cet Art martial qui était utilisé par les samourais est à l'origine du Judo

## Fitness - Bien être à partir de 13 ans

- Début des cours et inscriptions à partir du lundi 11 septembre 2023

ADRESSE	À partir de 14 ans
Centre sportif <b>Berthe de Boissieux</b> , 4 rue Berthe Boissieux 38 000 Grenoble (salle de Judo)	<b>Mercredi 10h30-12h Renforcement musculaire/ Fitness/Cardio combats (Cours de fitness avec une chorégraphie avec des mouvements de self défense en musique »</b>
Centre sportif <b>Adolphe Pégoud</b> , 2 rue Louis le Cardonnél 38100 Grenoble (salle de Judo)	<b>Vendredi 19h30-20h30 Fitness/Cardio-combat + Stretch</b> « Cours de self défense en musique »

**Inscriptions toute l'année** pendant la permanence ou lors des cours

**1 SÉANCE D'ESSAI GRATUITE** Venir en survêtement ou prêt du kimono