



GUC-Judo Club de Grenoble « *Section Allobroges* »



«JUDO» à partir de 4 ans (4-5 ans Jeux d'opposition et Motricité)

- **Club: Semaine réservée aux inscriptions du lundi 04 septembre au vendredi 08 septembre 2023**
MARDI - VENDREDI 17h30-19h30
- **Club: Début des cours à partir du lundi 11 septembre 2023**
- **Mjc: Début des cours 11 septembre 2023**

ADRESSE : MJC des ALLOBROGES 1 rue Hauquelin 38000 Grenoble

BABY JUDO 2018-2019	MINI POUSSIN 2016-2017	POUSSIN 2014-2015 BENJAMIN 2013	BENJAMIN 2012 MINIMES 2011-2010 CADETS LOISIR
<u>MJC Allobroges</u> Lundi ou Mercredi 17H-18H	<u>Licenciés CLUB</u> Mardi ou vendredi 17h30 18h30 <u>MJC Allobroges</u> Mardi ou vendredi 16h30-17h30	<u>Licenciés CLUB</u> Mardi et vendredi 17h30-18H30	<u>Licenciés CLUB</u> Mardi et vendredi 18H30-19H45
CADETS 2009-2008-2007 JUNIOR 2004 - 2005- 2006 et SENIOR 2003 et plus âgé Voir Dojo Berthe de Boissieux ou Dojo KWAï www.guc-jcg.com			

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

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

Site : www.guc-jcg.com

Mail : Judo.club.grenoble@gmail.com

Tél : 04-76-82-44-31

Fb : <https://www.facebook.com/GUC.JCG>

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

ADRESSE	À partir de 14 ans
Centre sportif HOCHÉ 7 Rue François Raoult 38 000 Grenoble (Salle de Judo rez de chaussée)	LUNDI – JEUDI 18h30-20h <i>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</i>

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

Inscriptions toute l’année pendant la permanence ou lors des cours