GUC-Judo Club de Grenoble *« Section Chorier Berriat »*

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

- **Semaine réservée aux inscriptions du lundi 04 septembre au vendredi 08 septembre 2023**
  LUNDI-JEUDI 17h30-20h00, MERCREDI 13h30-16h30

- **Début des cours à partir du lundi 11 septembre 2023**

ADRESSE : Dojo dans le complexe sportif de la piscine Chorier Berriat 12 rue Henry le Chatelier 38 000 Grenoble (2eme étage porte à gauche)

BABY JUDO 2018-2019	MINI POUSSIN 2016-2017	POUSSIN 2014-2015	BENJAMIN 2012-2013 MINIME 2010-2011	CADET JUNIOR SENIOR 2009 et plus
Mercredi 15h30-16h30	Mercredi (2017): 13h30-14h30 (2016): 14h30-15h30	Lundi Jeudi 17h30-18h30	Lundi et Jeudi: 18h30-19h45	Lundi et Jeudi: 19h45-21h15

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 **HOCHE** 7 Rue François Raoult 38 000 Grenoble (Salle de Judo rez de chaussée)*	***LUNDI – JEUDI 18h30-20h*** *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 samouraïs 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 **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 cardonnel 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