



GUC-Judo Club de Grenoble « *Section Hoche et Berthe de Boissieux* »

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

- **COMPLEXE SPORTIF BERTHE DE BOISSIEUX**

Semaine réservée aux inscriptions du lundi 4 au vendredi 8 septembre 2023

Berthe de Boissieux: **MARDI JEUDI 17h30-20h00 - MERCREDI 13h30-16h00**

Début des cours à partir du 11 septembre

- **COMPLEXE SPORTIF HOCHÉ**

Semaine réservée aux inscriptions du lundi 11 au vendredi 15 septembre 2023

Hoche : **LUNDI-JEUDI 17h30-19h30**

Début des cours à partir du 18 septembre 2023

ADRESSE	BABY JUDO 2019-2018	MINI POUSSIN 2017-2016	POUSSIN 2015-2014	BENJAMIN 2013-2012 MINIME 2011-2010	2009 et plus = CADET JUNIOR SENIOR
Centre sportif BERTHE DE BOISSIEUX 4 rue Berthe Boissieux 38 000 Grenoble	Mercredi 13h30-14h30	Mercredi 14h30-15h30	Mardi et Jeudi 17h30-18h30	Mardi et Jeudi 18h30-19h45	Mardi et Jeudi 19h45-21h15
Centre sportif HOCHÉ 7 Rue François Raoult 38 000 Grenoble	Lundi 17h30-18h30	Jeudi 17h30-18h30	Voir en dessus Berthe de Boissieux Salle à 250 mètres		

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

- COMPLEXE SPORTIF HOCHE

Semaine réservée aux inscriptions du lundi 11 au vendredi 15 septembre 2023

Hoche : LUNDI-JEUDI 17h30-19h30

Début des cours à partir du 18 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 cardonnell 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