



# GUC-Judo Club de Grenoble « Section Klair »



## « 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  
MERCREDI 13h30-15h30 et le VENDREDI 17h00-19h00
- Début des cours à partir du lundi 11 septembre 2023

ADRESSE : Complexe sportif Adolphe Pégoud, 7 rue Louis le Cardonnel 38100 Grenoble

BABY JUDO 2018-2019	MINI POUSSIN 2016-2017	POUSSIN 2014-2015	BENJAMIN 2012-2013	MINIMES 2011-2010	CADET JUNIOR SENIOR 2009 et plus
DOJO HOCHÉ Lundi 17h30-18h30 Dojo BERTHE BOISSIEUX Mercredi 13h30-14h30 Dojo CHORIER BERRIAT mercredi 15h30-16h30	Mercredi 13h30-14h30 ou Vendredi 17h15-18h15	Mercredi 13h30-14h30 et Vendredi 17h15-18h15	Mercredi 13h30-14h30 et Vendredi 18h15-19h30	Mercredi 15h30-17h Vendredi 18h15-19h30	Voir Dojo Berthe de Boissieux ou Dojo Chorier Berriat sur <a href="http://www.guc-jcg.com">www.guc-jcg.com</a>

**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](http://www.guc-jcg.com)

Mail : [Judo.club.grenoble@gmail.com](mailto: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 <b>HOCHÉ</b> 7 Rue François Raoult 38 000 Grenoble (Salle de Judo rez de chaussée)	<b>LUNDI – JEUDI 18h30-20h</b> <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 <b>Berthe de Boissieux</b> , 4 rue Berthe Boissieux 38 000 Grenoble (salle de Judo)	<b>Mercredi 10h30-12h Renforcement musculaire/ Fitness/Cardio combats</b> (Cours de fitness avec une chorégraphie avec des mouvements de self défense en musique »
Centre sportif Adolphe <b>Pégoud</b> , 2 rue louis le cardonnell 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