

Nouveau
« motricité pour les 3 ans »

3-13 ans

- Eveil Psychocorporel 3-4-5 ans JUDO/Motricité
- Formation aux grades et à l'arbitrage.
- Stages pendant les vacances scolaires
- Formation compétition à partir de 8 ans



GUC-JCG (Judo Club de Grenoble)

Tel : 04-76-82-44-31

Site : www.guc-jcg.com

Mail : judo.club.grenoble@gmail.com

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

**INSCRIPTION TOUTE L'ANNEE pendant les heures de cours
et les permanences du 31/08 au 12/09 / Début des cours 14 septembre 2020**

ACTIVITES	Adresse des salles (DOJOS)	Permanence inscriptions	2016-2015 (2017 voir Chorier Berriat) Motricité-Jeux d'opposit°	MINI POUSSIN 2014-2013	POUSSIN 2012-2011	BENJAMIN 2010-2009	MINIME 2008-2007
JUDO LOISIR	MJC des ALLOBROGES 1 rue Hauquelin 38000 Grenoble	Mardi-vendredi 17h45-19h45	Inscription MJC 04-76-42-56-96		Inscription Club		
	Centre sportif BERTHE DE BOISSIEUX 4 rue Berthe de Boissieux 38 000 Grenoble	Mardi-jeudi 17h45-20h Mercredi 13h30-15h Samedi 9h-11h	Nés en 2016- 2015 Mercredi de 17h-18h	Mardi 16h30-17h30 Vendredi 16h30-17h30	Mardi Vendredi 17h45- 18h45	Mardi-Vend 18h45-20h	
			Nés en 2016-2015: Mercredi 13h20-14h20 Samedi 9h-10h	Mercredi 14h20-15h20 Samedi 10h-11h	Mardi 17h30-18h30 Jeudi 17h45-18h45	Mardi 18h30-19h45 Jeudi 18h45-20h	
Centre sportif HOICHE 7 Rue François Raoult 38 000 Grenoble	Lundi-Jeudi 17h30-19h30	Nés en 2016-2015: Lundi 17h30-18h30 (Salle A du bas)	Jeudi 17h30-18h30 (Salle A du bas)	Voir en dessus Berthe de Boissieux Salle à 250 mètres			
JUDO LOISIR	Centre sportif CHORIER BERRIAT 12 rue Henry Le chatelier 38 000 Grenoble	Lundi-Jeudi 17h30-20h Mercredi 14h30-17h30	Nés en 2017-2016: Mercredi 13h30-14h30 Nés en 2015: 14h30- Mercredi 15h30	Mercredi : Nés en 2014: 15h30-16h30, Nés en 2013: 16h30-17h30	Lundi Jeudi 17h30-18h30	Lundi 18h30-19h45 Jeudi 18h30-19h45	
JUDO LOISIR	Judo KWAï Centre sportif Paul Cocat 14 Avenue Paul Cocat 38100 Grenoble	Lundi-jeudi 17h30-20h Mercredi 16h-18h	Nés en 2016-2015 Mercredi 16h15-17h15	Mercredi 17h15-18h15	Lundi Jeudi 17h30-18h30 + Les 2012 confirmé	Lundi-Jeudi 18h30 19h45	
	Centre sportif Adolphe PEGOUD 4 rue Louis Le Cardonel 38100 Grenoble	Mercredi 13h30-15h30 Vendredi 17h-19h	Nés en 2016-2015 Mercredi 13h30-14h30	Mercredi 14h30-15h30 Vendredi 17h-18h	Mercredi 16h-18h Vendredi 18h-19h15		
	Dojo PREMOL 7 rue Henri Duhamel, 38100 Grenoble (Derrière la MJC)	Lundi-Jeudi 17h30-20h	Lundi Jeudi 16h30-17h30 Inscription ME.Premol: 04-76-40-23-08	Lundi 17h30-18h30: Inscription club Mardi-Vendredi 16h30-18h: ME.Premol débutants	Inscription club: Lundi 17h30-18h30 Lundi 18h30-20h Jeudi 17h30-18h45 Jeudi 19h-20h30		

**JUDO
COMPETITEURS**

Centre sportif Adolphe Pégoud,
4 rue Louis Le Cardonel
38100 Grenoble

Inscription groupe Avenir : si tu es sélectionné par les professeurs de ta section rapporte le document d'inscription signé et à apporte le jour de l'entraînement.

Benjamins
2010-2009
Minimes 2008

Mercredi 15h30-18h
Début 14 septembre

Vous êtes adulte Voici les activités à partir de 13 ans INSCRIPTION TOUTE L'ANNEE

Activités	Adresse des salles « DOJOS »	Début des cours 14 sept. Permanence inscriptions du 31/08 au 12/09	Horaires des cours
Judo Loisir Niveau débutant à ceinture noire confirmée	Centre sportif Berthe de Boissieux 4 rue Berthe Boissieux 38 000 Grenoble	<i>Mardi-Jeudi 17h45-20h</i>	Mardi 19h45-21h15 Jeudi 20h-21H30
	Centre sportif universitaire (CSU) 430 rue de la passerelle, 38400 Saint Martin d'Hères.	<i>Vendredi 18h30-20h15</i>	Vend 18h30-20h15
	Centre sportif Chorier Berriat 12 rue Henry le Chatelier 38 000 Grenoble	<i>Lundi Jeudi 17h30-20h</i>	Lundi-Jeudi 19h45-21h15
	Judo KWAï Centre sportif Paul Cocat 14 Avenue Paul Cocat 38100 Grenoble	<i>Lundi-Jeudi 17h30-20h</i>	Lundi-Jeudi 19h45-21h15
	Dojo PREMOL 7 rue Henri Duhamel, 38100 Grenoble (Entrée derrière MJC Prémol)	<i>Lundi Jeudi 17h30-20h</i>	Lundi 20h-21h30 Jeudi 19h-20h30
Self Défense-Jujitsu	Centre sportif HOCHE 7 Rue François Raoult 38 000 Grenoble	<i>Lundi-Jeudi 17h30-19h30</i>	Lundi- Jeudi 18h30-20h
Sambo sportif et combat «lutte, judo et pieds poings»	Judo KWAï Centre sportif Paul Cocat 14 Avenue Paul Cocat 38100 Grenoble	<i>Lundi Jeudi 17h30-20h</i>	Mardi 20h-21h30 Vendredi 19h30-21h

Activités	Adresse des salles « DOJOS »	Début cours 7 sept et permanence pendant les	Horaires des cours	Contenus	
Renforcement musculaire-Cardio combat – Circuit training –Gainage Tout niveau, tout sexe, tout âge pour atteindre limite personnelle	Judo KWAï Centre sportif Paul Cocat 14 Avenue Paul Cocat 38100 Grenoble	<i>Début cours 7 sept et permanence pendant les</i>	Lundi 12h15-13h15	Circuit training (en attente des inscriptions sur les dojos)	
			Jeudi ou vendredi 12h15-13h15	Circuit training (en attente des inscriptions sur les dojos)	
	Centre sportif HOCHE 7 Rue François Raoult 38 000 Grenoble. Salle A Rez de chaussée	<i>Début cours 7 sept et permanence pendant les</i>	Mardi 17h45-18h45	Mardi 18h45-20h	Renforcement musculaire Abdos fessiers
			Mardi 17h45-18h45	Mardi 18h45-20h	Circuit training. Ateliers cardio et renforcement musculaire.
	Centre sportif Berthe de Boissieux , 4 rue Berthe Boissieux 38 000 Grenoble	<i>Début cours 7 sept et permanence pendant les</i>	Mercredi 10-11h30		Cardio combats (45 mn) + Renforcement musculaire + Stretch
	Centre Sportif Universitaire	<i>Début cours 7 sept et permanence pendant les</i>	Vendredi 17h-18h30		Musculation Inscription auprès de vos professeurs
Complexe sportif Adolphe Pégoud , 7 rue Louis le Cardonel 38 100 Grenoble	<i>Début cours 7 sept et permanence pendant les</i>	Vendredi 19h15-20h15		Renfo /Cardio-combat (cours très cardio d'1h basé sur des techniques et mouvements d'arts martiaux, chorégraphies et musiques changent tous les 3 mois).	

Activités	Adresse des salles « DOJOS »	Horaires des cours	Contenus
Judo Compétiteurs	Centre Sportif Universitaire (CSU) 430 rue de la passerelle 38 400 Saint Martin d'Hères complexe piscine) Début cours 7 sept	Mardi 18h30-20h30 Vendredi 18h30-20h15	Voir entraîneur : Entraînements supplémentaires selon niveau : Mercredi 18h15-20h et Jeudi 14h15-16h + séances personnalisées
	Centre sportif Berthe de Boissieux 4 rue Berthe Boissieux 38 000 Grenoble Début cours 14 sept	Mercredis 15h20-17h20 =	Cours 2007 et plus âgés. Les cadets s'entraînent en plus le mardi et vendredi au CSU et sur les sections.