

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</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</i>	Mardi 17h45-18h45	Mardi 18h45-20h	Renforcement musculaire Abdos fessiers
					Circuit training. Ateliers cardio et renforcement musculaire.
	Centre sportif Berthe de Boissieux , 4 rue Berthe Boissieux 38 000 Grenoble	<i>Début cours 7 sept</i>	Mercredi 10-11h30		Cardio combats (45 mn) + Renforcement musculaire + Stretch
	Centre Sportif Universitaire	<i>Début cours 7 sept</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</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.