

Activités Adultes
minimum 13 ans

Judo *Loisir*
Et compétition

Self défense
Jujitsu

Aïkido

Qi Gong

Renfo musculaire
Cardio combat

<i>Début des cours</i> <i>6 septembre 2021</i>	<i>INSCRIPTIONS durant la semaine de permanence et</i> <i>Toute l'année en début et fin des heures de cours</i>		<i>Semaine réservée aux inscriptions : Du lundi 30 Août au</i> <i>samedi 4 sept</i>	
<i>Activités</i>	<i>Lieux</i>		<i>Permanence</i>	<i>Horaires des cours</i>
Judo Loisir Taïso Jujitsu Niveaux débutants à ceintures noires confirmées	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 430 rue de la passerelle, 38400 Saint Martin d'Hères.		<i>Vendredi 18h15-20h</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
	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 19h45-21h15 Jeudi 19h-20h30
Judo Compétiteurs Cadets-juniors-seniors	Centre Sportif Universitaire 430 rue de la passerelle 38 400 Saint Martin d'Hères <i>*Début cours 3/09</i>		Mardi 18h30-20h30 Vendredi 18h30-20h15	Voir entraîneur : Entraînements supplémentaires selon niveau
	Centre sportif Berthe de Boissieux 4 rue Berthe Boissieux 38 000 Grenoble <i>*Début cours 8/09 cours supplémentaire spécifique cadets</i>		Mercredis 15h20-17h20	Cours 2007 et plus âgés.
Self Défense	Centre sportif HOCHE 7 Rue François Raoult 38 000 Grenoble	Sport de défense avec techniques de projections, de frappes et de contrôles	<i>Lundi-Jeudi 17h30-19h30</i>	Lundi- Jeudi 18h30-20h
Aïkido	Kwaï Centre sportif Paul Cocat 14 Avenue Paul Cocat 38100 Grenoble.	Sport de défense basé sur l'esquive et l'utilisation de la force de l'adversaire	Inscription et cours le 7 septembre 2021	Mardi 20h-21h30
Qi Gong	Centre sportif HOCHE 7 Rue François Raoult 38 000 Grenoble.	Technique de libération de l'énergie, mouvements fluides, exercices respiratoires et concentration.		Mardi 18h45-20h
Renforcement musculaire- Cardio combat Tout niveau, tout sexe, tout âge	Centre sportif 14 Avenue Paul Cocat 38100 Grenoble	Lundi 12h30-13h30	Renforcement musculaire et travail cardio	
	Centre sportif Berthe de Boissieux , 4 rue Berthe Boissieux - Grenoble « Salle rez de chaussé »	Mercredi 10H30-12H	Cardio combats (45 mn) + Renforcement musculaire + Stretch	
	Centre Sportif Universitaire	Vendredi 17h-18h30	Musculation Inscription auprès de vos professeurs	
	Complexe sportif Adolphe Pégoud , 7 rue Louis le Cardonel 38 100 Grenoble	Vendredi 19h15-20h15	Renfo/Cardio-combat : cours très cardio basé sur des techniques et mouvements d'arts martiaux en musiques.	

GUC-JCG (Judo Club de Grenoble) Tel : 04-76-82-44-31 Mail : judo.club.grenoble@gmail.com

Site : www.guc-jcg.com

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