

## Activités 3-13 ans

**Judo loisir (3ans\*)-4-13 ans**  
Compétiteurs 10-13 ans

**Motricité**  
3-4 ans

**Qi Gong**  
8-13 ans

**Début des cours 6 septembre 2021**

**INSCRIPTIONS : Toute l'année en début et fin des heures de cours**

ACTIVITES	Adresse des salles (DOJOS)	2017-2016 (2018 voir Chorier Berriat)	MINI POUSSIN 2015-2014	POUSSIN 2013-2012	BENJAMIN 2011-2010	MINIME 2009-2008
<b>JUDO LOISIR</b>	<b>Dojo PREMOL</b> 7 rue Henri Duhamel, 38100 Grenoble ( <b>Derrière la MJC</b> )	<i>Cours maison de l'enfance Prémol:</i> Lundi/Jeudi 2016-2017 16h30-17h30	Lundi 17h30-18h30	<b>Inscription club:</b> Lundi 17h30-18h30 Et Jeudi 17h30-18h45		
	MJC des <b>ALLOBROGES</b> 1 rue Hauquelin 38000 Grenoble	Inscription MJC 04-76-42-56-96 Mercredi de 17h-18h	Mardi 16h30-17h30 Vendredi 17h15-18h15	Mardi 17h30-18h30 Vendredi 18h15-19h15	Mardi 17h30-18h30 Vendredi 18h15-19h15	Mardi 18h30-19h45 Vendredi 19h15-20h30
<b>JUDO LOISIR</b>	Centre sportif <b>BERTHE DE BOISSIEUX</b> 4 rue Berthe de Boissieux 38 000 Grenoble	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 <b>HOCHE</b> 7 Rue François Raoul 38 000 Grenoble	Lundi 17h30-18h30 (Salle A du bas)	Jeudi 17h30-18h30 (Salle A du bas)	Voir en dessus Berthe de Boissieux Salle à 250 mètres		
<b>JUDO LOISIR</b>	Centre sportif <b>CHORIER BERRIAT</b> 12 rue Henry Le Chatelier 38 000 Grenoble	Mercredi 15h30-16h30: Judo (2016-2017) Mercredi 16h40-17h40: Motricité (2018-2017)	Mercredi (2014): 13h30-14h30 (2015): 14h30-15h30	Lundi Jeudi 17h30-18h30	Lundi 18h30-19h45 Jeudi 18h30-19h45	
	Judo KWAï Centre sportif <b>Paul Cocat</b> 14 Avenue Paul Cocat 38100 Grenoble	Mercredi 16h15-17h15	Lundi 17h30-18h30 ou Mercredi 17h15-18h15	Lundi Jeudi 17h30-18h30 Possibilité Merc 17h15-18h15.	Lundi-Jeudi 18h30 19h45	
	Centre sportif Adolphe <b>PEGOUD</b> 4 rue Louis Le Cardonel 38100 Grenoble	Mercredi 15h30-16h30	Mercredi 13h30-14h30 ou Vendredi 17h-18h	Mercredi 13h30-14h30 et Vendredi 17h-18h	Mercredi 14h30-15h30 Vendredi 18h-19h15	
<b>JUDO COMPÉTITEURS</b>	Centre sportif Adolphe Pégoud, 4 rue Louis Le Cardonel Grenoble	<b>Inscription groupe Avenir :</b> Document d'inscription à rapporter signé le jour de l'entraînement.		Benjamins 2011-2010 Minimes 2008-2009	Mercredi 16h30-18h <b>Début 15 septembre</b>	
<b>Qi Gong</b>	Centre sportif <b>HOCHE</b> 7 Rue François Raoul 38 000 Grenoble.	Technique de libération de l'énergie mouvements fluides, exercices respiratoires et concentration.		<b>13 ans et plus</b>	18h45-20h	