

Activités Adultes
minimum 13 ans

Judo Loisir
Et compétition

Self défense
Jujitsu

Aïkido

Qi Gong

Renfo musculaire
Cardio combat

Début des cours 6 septembre 2021

INSCRIPTIONS Toute l'année en début et fin des cours

Activités	Lieux		Horaires des cours
Judo Loisir Taïso Jujitsu Niveaux débutants à ceintures noires confirmées	Centre sportif Berthe de Boissieux 4 rue Berthe Boissieux 38 000 Grenoble		Mardi 19h45-21h15 Jeudi 20h-21h30
	Centre sportif universitaire 430 rue de la passerelle, 38400 Saint Martin d'Hères.		Vend 18h30-20h15
	Centre sportif Chorier Berriat 12 rue Henry le Chatelier 38 000 Grenoble		Lundi-Jeudi 19h45-21h15
	KWAï Centre sportif Paul Cocat 14 Avenue Paul Cocat 38100 Grenoble		Lundi-Jeudi 19h45-21h15
	Dojo PREMOL , 7 rue Henri Duhamel, 38100 Grenoble (Entrée derrière MJC Prémol)		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 *Début cours 3/09 (Entraînements spécifique supplémentaires selon niveau		Mardi 18h30-20h30 Vendredi 18h30-20h15
	Centre sportif Berthe de Boissieux 4 rue Berthe Boissieux 38 000 Grenoble *Début cours 8/09 cours supplémentaire spécifique cadets		Mercredis 15h20-17h20 CADETS 2007 2006 2005
Self Défense	Centre sportif HOCHÉ 7 Rue François Raoult 38 000 Grenoble	Sport de défense avec techniques de projections, de frappes et de contrôles	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	Mardi 20h-21h30
Qi Gong	Centre sportif HOCHÉ 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	Renforcement musculaire et travail cardio	Lundi 12h30-13h30
	Centre sportif Berthe de Boissieux , 4 rue Berthe Boissieux - Grenoble « Salle rez de chaussé »	Cardio combats (45 mn) + Renforcement musculaire + Stretch	Mercredi 10h30-12h
	Centre Sportif Universitaire	Musculation Inscription auprès de vos professeurs	Vendredi 17h-18h30
	Complexe sportif Adolphe Pégoud , 7 rue Louis le Cardonel 38 100 Grenoble	Renfo/Cardio-combat : cours très cardio basé sur des techniques et mouvements d'arts martiaux en musiques.	Vendredi 19h15-20h15

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>