



# GUC-Judo Club de Grenoble

« Section CSU Compétiteurs »

Site : [www.guc-jcg.com](http://www.guc-jcg.com)

Tél : 04-76-82-44-31

Mail : [Judo.club.grenoble@gmail.com](mailto:Judo.club.grenoble@gmail.com)

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

# «JUDO Compétiteurs»

## BENJAMINS À SÉNIORS

- Début des cours et inscriptions à partir du Mardi 6 septembre 2022

**ADRESSE : Centre Sportif Universitaire (CSU) 430 rue de la passerelle 38 400 Saint Martin d'Hères**

Mardi (club)	Mercredi	Jeudi	Vendredi (club)
<b>18h30-20h30 Cadets Juniors Seniors</b> Technique et Randoris (Lieu: CSU)	<b>15h30-17h Benjamins Minimes 1</b> (Lieu: complexe sportif Pégoud)  <b>17h-19h Minimes 2 /Cadets</b> technique et Randoris (Lieu: complexe sportif Pégoud)  <b>17h15-18h30 Juniors Seniors</b> Technique (Lieu: Hoche)  <b>18h15-20h Juniors Seniors</b> Randoris (Lieu: Hoche entraînement de masse)	<b>14h15-16h Juniors Seniors</b> Technique et Randoris (Lieu: CSU)	<b>17h-18h30 Renforcement musculaire</b> (Lieu: salle de muscultation CSU)  <b>18h30-20h15 Cadets Juniors Seniors</b> Technique et Randoris (Lieu: CSU)



Séance personnalisée selon le niveau et la quantité d'entraînement