

Activités Adultes  
minimum 13 ans

Judo Loisir  
Et compétition

Self défense  
Jujitsu

Aïkido

Cross training stretch  
Cardio combat

**Début des cours 8 septembre 2022**

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

Activités	Lieux		Horaires des cours
<b>Judo Loisir</b> Taïso Jujitsu Niveaux débutants à ceintures noires confirmées	Centre sportif <b>Berthe de Boissieux</b> 4 rue Berthe Boissieux 38 000 Grenoble		Mardi et Jeudi 19h45-21h15
	Centre sportif universitaire 430 rue de la passerelle, 38400 Saint Martin d'Hères.		Vend 18h30-20h15
	Complexe sportif <b>Adolphe Pégoud</b> , 7 rue Louis le Cardonel 38 100 Grenoble		Voir Dojo Berthe de Boissieux ou Dojo Chorier Berriat
	Centre sportif <b>Chorier Berriat</b> 12 rue Henry le Chatelier 38 000 Grenoble		Lundi-Jeudi 19h45-21h15
	MJC des <b>ALLOBROGES</b> 1 rue Hauquelin 38000 Grenoble		Cadets Mardi et vendredi 18H30-19H45
	<b>KWAï</b> Centre sportif <b>Paul Cocat</b> 14 Avenue Paul Cocat 38100 Grenoble		Lundi-Jeudi 19h30-215
	Dojo <b>PREMOL</b> , 7 rue Henri Duhamel, 38100 Grenoble (Entrée derrière MJC Prémol)		Cadets Lundi- Jeudi 18h30-19h45
<b>Judo</b> Compétiteurs Cadets-juniors-seniors	Centre Sportif Universitaire 430 rue de la passerelle 38 400 Saint Martin d'Hères <i>*Début cours 6/09</i> (Entraînements spécifique supplémentaires selon niveau)		Mardi 18h30-20h30 Vendredi 18h30-20h15 (cadets juniors seniors)
	<i>cours supplémentaire spécifique cadets</i> Centre sportif <b>Berthe de Boissieux</b> 4 rue Berthe Boissieux 38 000 Grenoble <i>*Début cours 7/09</i>		Mercredis 17h-19h CADETS 2008 2007 2006
<b>Self Défense</b>	Centre sportif <b>HOICHE</b> 7 Rue François Raoult 38 000 Grenoble	Sport de défense avec techniques de projections, de frappes et de contrôles	Lundi- Jeudi 18h30-20h
<b>Aïkido</b>	<b>KWAï</b> Centre sportif <b>Paul Cocat</b> 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
<b>Cardio combat</b> <b>Cross Training</b> <b>Stretch</b> <b>musculation</b> Tout niveau, tout sexe, tout âge	Centre sportif <b>Berthe de Boissieux</b> , 4 rue Berthe Boissieux - Grenoble « Salle rez de chaussé »		<b>Cross training</b>
			<b>Cardio combats</b> (45 mn) + Renforcement musculaire + Stretch
	Complexe sportif <b>Adolphe Pégoud</b> , 7 rue Louis le Cardonel 38 100 Grenoble	<b>Renfo/Cardio-combat</b> : cours très cardio basé sur des techniques et mouvements d'arts martiaux en musiques.	Vendredi 19h15-20h15
	Centre Sportif Universitaire	<b>Musculation</b> Inscription auprès de vos professeurs	Vendredi 17h-18h30

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

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

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

# Activités 4-13 ans

## Judo loisir et Motricité 4-13 ans

## Judo Compétiteurs 10-13 ans

**Début des cours 8 septembre 2022**

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

ACTIVITES	Adresse des salles (DOJOS)	BABY JUDO 2017-2018	MINI POUSSIN 2015-2016	POUSSIN 2013-2014	BENJAMIN 2011-2012	MINIME 2009-2010
<b>JUDO LOISIR</b>	<b>Dojo PREMOL</b> 7 rue Henri Duhamel, 38100 Grenoble ( <b>Derrière la MJC</b> )	<u>Cours maison de l'enfance</u> <u>Prémol</u> : Lundi/Jeudi 2016-2017 16h30-17h30	Lundi 17h30-18h30	Lundi 17h30-18h30 et Jeudi 17h30-18h30	Lundi 18h30-19h45 et Jeudi 18h30-19h45	
	<b>MJC des ALLOBROGES</b> 1 rue Hauquelin 38000 Grenoble	Mercredi de 17h-18h	<u>Licenciés CLUB</u> Mardi ou vendredi 17h30 18h30 <u>MJC Allobroges</u> Mardi ou vendredi 16h30-17h30	Poussins/Benjamin né en 2012 Mardi et vendredi 17h30-18H30	Benjamins 2011 et minimes Mardi et vendredi 18H30-19H45	
<b>JUDO LOISIR</b>	<b>BERTHE DE BOISSIEUX</b> 4 rue Berthe de Boissieux 38 000 Grenoble 2eme étage	Mercredi 15h00-16h00	Mardi 17h30-18h30 Mercredi 14h00-15h00	Mardi 17h30-18h30 Mercredi 14h00-15h00	Mardi et Jeudi 18h30-19h45	
	<b>Centre sportif HOCHÉ</b> 7 Rue François Raoult 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>	<b>Centre sportif CHORIER BERRIAT</b> 12 rue Henry Le Chatelier 38 000 Grenoble	Mercredi : 15h30-16h30	Mercredi 2016: 13h30-14h30 2015 : 14h30-15h30	Lundi Jeudi 17h30-18h30	Lundi 18h30-19h45 Jeudi 18h30-19h45	
	<b>Judo KWAï Centre sportif Paul Cocat</b> 14 Avenue Paul Cocat 38100 Grenoble	Mercredi 16h00-17h00	Mercredi 2016: 15h-16h 2015 : 14h-15h	Lundi Jeudi 17h15-18h15 Débutant Mercredi 17h00-18h00	Confirmés Lundi- Jeudi 18h15 19h30 Débutant Mercredi 17h00-18h00	Lundi-Jeudi 18h15 19h30
	<b>Centre sportif Adolphe PEGOUD</b> 4 rue Louis Le Cardonel 38100 Grenoble	Mercredi 14h30-15h30	Mercredi 13h30-14h30 ou Vendredi 17h-18h		Mercredi 13h30-14h30 et Vendredi 18h-19h15	Mercredi 15h30 17h (compétiteurs) et Vendredi 18h-19h15
<b>JUDO COMPÉTITEURS</b>	<b>Centre sportif Adolphe Pégoud</b> , 4 rue Louis Le Cardonel Grenoble	<b>Inscription groupe Avenir</b> : Document d'inscription à rapporter signé le jour de l'entraînement.		Benjamins 2011-2012 Minimes 2009-2010	Mercredi 15h30-17h <b>Début 7 septembre</b>	