

## Foire Aux Questions ...

### A quelle fréquence dois-je suivre ce sport?

Le cours de Cardio combat crée l'addiction mais n'en faites pas trop. Pour obtenir les meilleurs résultats, essayez de vous mesurer à vous-même 2 ou 3 fois par semaine.

### Quelle doit-être ma condition physique?

Le cours de Cardio combat convient à toutes les personnes ayant un niveau de condition physique modéré. De plus, les mouvements étant simples, vous n'avez pas besoin d'être particulièrement coordonné.

### Que dois-je apporter?

Des chaussures de sport et une tenue de sport confortable. Vous allez transpirer, aussi apportez une serviette et une bouteille d'eau.

### Ce cours m'aidera-t-il à me défendre?

C'est un programme de fitness sans contact, pas un programme d'autodéfense. Mais une bonne condition physique est un atout dans n'importe quelle situation.



**GUC-JCG**  
**(Judo Club de Grenoble)**

## Horaire et Lieu

Saison 2023/2024

### INSCRIPTION TOUTE L'ANNEE

pendant les heures de cours

#### ♦ Mercredi: 10H30 –12H00

Gymnase Berthe de Boissieux - (Salle de boxe)

10 Rue Berthe de Boissieux — 38000 Grenoble

**Cardio Combat** (45min)

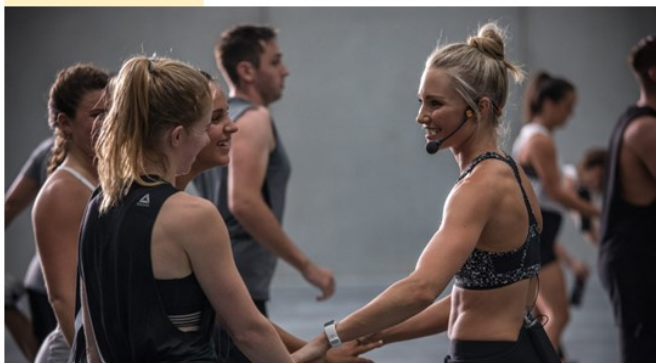
+ Limitless (circuit training)+ Stretching

#### ♦ Vendredi: 19H15 –20H15

Complexe Sportif A. Pégoud

7 rue Louis le Cardonel — 38100 Grenoble

**Cardio Combat** (45min) + Stretching



**2 séances d'essais**

Site : [www.guc-jcg.com](http://www.guc-jcg.com)  
Mail : [judo.club.grenoble@gmail.com](mailto:judo.club.grenoble@gmail.com) Face-  
book : Guc-Jcg Judo Jujitsu Sambo

Saison 2023/2024

# Cardio \* Combat



Judo Self défense



Sambo Fitness

\* Cours complet, basé sur des techniques et mouvements d'arts martiaux. Chorégraphies et musiques renouvelées tous les 3 mois.

**04 76 82 44 31**