

**Activités Adultes
minimum 14 ans**

*Judo Loisir et
compétition*

*Self défense
Jujitsu*

Aïkido

**Renfo muscu / stretch
Cardio combat**

Début des cours 09 septembre 2025

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 et Jeudi 19h45-21h15	
	Complexe sportif Adolphe Pégoud , 2 rue Louis le Cardonnel 38 100 Grenoble	Voir Dojo Berthe de Boissieux ou Dojo Chorier Berriat	
	Centre sportif Chorier Berriat 12 rue Henry le Chatelier 38 000 Grenoble	Lundi-Jeudi 19h45-21h15	
	MJC des ALLOBROGES 1 rue Hauquelin 38000 Grenoble	Cadets Mardi et vendredi 18h30-19h45	
	KWAï Centre sportif Paul Cocat 14 Avenue Paul Cocat 38100 Grenoble	Lundi-Jeudi 19h45-21h15	
	Dojo PRÉMOL , 7 rue Henri Duhamel, 38100 Grenoble (Entrée derrière MJC Prémol)	Cadets Lundi- Jeudi 18h30-19h45	
Self Défense	Centre sportif HOCHE 7 Rue François Raoult 38 000 Grenoble	Sport de défense avec techniques de projections, de frappes et de contrôles	Lundi- Jeudi 18h30-20h00
Cardio combat Cross Training Stretch musculation Tout niveau, tout sexe, tout âge	Centre sportif Berthe de Boissieux , 4 rue Berthe Boissieux - Grenoble (Dojo)	Cardio combats (45 mn) + Renforcement musculaire + Stretch	Mercredi 10h30-12h00
	Complexe sportif Adolphe Pégoud , 2 rue Louis le Cardonnel 38 100 Grenoble	Renfo/Cardio-combat : cours très cardio basé sur des mouvements pieds poing en musiques.	Vendredi 19h30-20h30
	Centre Sportif Universitaire	Musculation	Vendredi 17h00-18h30
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 20h00-21h30
	Centre sportif Berthe de Boissieux 4 rue Berthe Boissieux 38 000 Grenoble		Samedi 9h30-11h30

GRUPE COMPETITEURS - COMPETITRICES Cadets-tes juniors seniors

Catégories des âges	Début des cours	Adresse	Horaires
Cadet juniors seniors	02/09	Centre Sportif Universitaire 430 rue de la passerelle 38 400 Saint Martin d'Hères	Mardi 18h30-20h30 Judo Techn.Randoris
Cadets	09/09	Complexe BERTHE DE BOISSIEUX 4 rue Berthe de Boissieux 38000 Grenoble 2eme étage	Mercredi 15h30-17h15
Juniors seniors	09/09	Centre sportif HOCHE 2 Rue François Raoult 38000 Grenoble	Mercredi 18h00-20h00 Randoris
	02/09	Centre Sportif Universitaire 430 rue de la passerelle 38 400	Jeudi 14h00-16h Ent Universitaire
Cadet juniors seniors	02/09	Saint Martin d'Hères *	Vendredi 17h-18h30 Prépa Physique 18h30-20h15 Judo

Activités 4-13 ans

Judo loisir ou compétition et Motricité

Début des cours 09 septembre 2024

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

Adresse des salles (DOJOS)		BABY JUDO 2019-2020	MINI POUSSIN 2017-2018	POUSSIN 2015-2016	BENJAMIN 2013-2014	MINIME 2011-2012
JUDO MOTRICITÉ	Dojo PRÉMOL 7 rue Henri Duhamel, 38100 Grenoble (Derrière la MJC)	<i>Maison enfance Prémol</i> Lundi ou Jeudi 16h30-17h30	Lundi Jeudi 17h30-18h30	Lundi Jeudi 17h30-18h30	Lundi Jeudi 18h30-19h45	
	Les ALLOBROGES 1 rue Hauquelin 38000 Grenoble	MJC lundi ou mercredi 17h00-18h00	Licenciés CLUB Mardi ou vendredi 17h30 18h30 MJC Mardi ou vendredi 16h30-17h30	Poussins et Benjamin nés en 2014 Mardi-vendredi 17h30-18H30	Benjamin 2014 Mardi vendredi 17h30-18H30 Benjamins 2013 Mardi vendredi 18H30-19H45	Mardi et vendredi 18H30 -19H45
JUDO MOTRICITÉ	Centre sportif BERTHE DE BOISSIEUX 4 rue Berthe de Boissieux 38000 Grenoble 2eme étage	Mercredi 13h30-14h30	Mercredi 14h30-15h30	Mardi jeudi 17h30-18h30	Mardi et Jeudi 18h30-19h45	
JUDO MOTRICITÉ	Centre sportif HOCHÉ 7 Rue François Raoult 38000 Grenoble(Salle A du bas)	Lundi 17h30-18h30	Jeudi 17h30-18h30	Voir en dessus Berthe de Boissieux Salle à 250 mètres		
JUDO MOTRICITÉ	Centre sportif CHORIER BERRIAT 12 rue Henry Le Chatelier 38000 Grenoble	Mercredi : 15h30-16h30	Mercredi 2018: 13h30-14h30 2017 : 14h30-15h30	Lundi Jeudi 17h30-18h30	Lundi jeudi 18h30-19h45	
JUDO MOTRICITÉ	Judo KWAï Centre sportif Paul Cocat 14 Avenue Paul Cocat 38100 Grenoble	Mercredi 15h30-16h30	Mercredi 14h30-15h30	Lundi Jeudi 17h30-18h30	Lundi- Jeudi 18h30 19h45	Lundi- Jeudi 18h30 19h45
JUDO MOTRICITÉ	Centre sportif Adolphe PEGOUD 4 rue Louis Le Cardonnel 38100 Grenoble	DOJO HOCHÉ Lundi 17h30-18h30 Dojo BERTHE BOISSIEUX Mercredi 13h30-14h30 Dojo CHORIER BERRIAT mercredi 15h30-16h30	Mercredi 13h30-14h30 ou Vendredi 17h15-18h15 (compétiteurs nés en 2015) Mercredi 14h30 16h	Mercredi 13h30-14h30 et Vendredi 18h15-19h30 (compétiteurs) Mercredi 15h30 17h Vendredi 18h15-19h30		Mercredi 14h30- 16h (compétiteurs) Vendredi 18h15-19h30

GRUPE COMPETITEURS - COMPETITRICES POUSSINS-SINES et BENJAMINS-INES et MINIMES

Centre sportif Pégoud 4 rue Louis Le
Cardonnel 38100 Grenoble

POUSSINS-SINES et BENJAMINS-INES Mercredi 14h30-16h00 Entraînement groupe avenir. Lorsque tu fais parti
de cet entraînement on te propose plus de stages, plus de compétitions, un lien avec un groupe

MINIMES mercredi 16h-18h

Judo compétition Récapitulatif

Pour intégrer le groupe compétiteur de ta tranche d'âge il suffit d'en parler à ton professeur puis de venir sur place pour intégrer le groupe l'entraîneur demande à ce que ta présence soit régulière.

Catégories des âges	Début cours	Adresse	Horaires
Poussins 2014 Benjamins 013-2012	09/09	Centre sportif Pégoud 4 rue Louis Le Cardonnel 38100 Grenoble	Mercredi 14h30-16h00 Entraînement groupe avenir. Lorsque tu fais parti de cet entraînement on te propose plus de stages, plus de compétitions, un lien avec un groupe
		Dojo sur lequel tu t'es inscrits	2 entraînements par semaine
Minimes 2011- 2010	09/09	Centre sportif Pégoud 4 rue Louis Le Cardonnel 38100 Grenoble	Mercredi 16h00-18h00 (dont 1 fois par mois au pôle espoir de 15h à 17h)
		Dojo sur lequel tu t'es inscrits	2 entraînements par semaine
		Centre Sportif Universitaire 430 rue de la passerelle 38 400 Saint Martin d'Hères	A chaque vacances 1 entraînement Vendredi 17h00-18h30 Prépa Physique 18h30-20h15 Judo Techn.Randoris
Cadets 2009-2008-2007	09/09	Centre Sportif Universitaire 430 rue de la passerelle 38 400 Saint Martin d'Hères	Mardi 18h30-20h30 Judo Techn.Randoris
	09/09	Centre sportif BERTHE DE BOISSIEUX 4 rue Berthe de Boissieux 38000 Grenoble 2eme étage	Mercredi 15h30-17h15
	02/09	Centre Sportif Universitaire 430 rue de la passerelle 38 400 Saint Martin d'Hères	Vendredi 17h00-18h30 Prépa Physique 18h30-20h15 Judo Techn.Randoris
Juniors 2006-2005-2004 seniors	02/09	Centre Sportif Universitaire 430 rue de la passerelle 38 400 Saint Martin d'Hères	Mardi 18h30-20h30 Judo Techn.Randoris
		Centre sportif HOCHÉ 2 Rue François Raoult 38000 Grenoble	Mercredi 17h00-18h00 Technique 18h00-20h00 Randoris
	02/09	Centre Sportif Universitaire 430 rue de la passerelle 38 400 Saint Martin d'Hères *	Jeudi 14h00-16h Ent SHN Universitaire
			Vendredi 17h-18h30 Prépa Physique 18h30-20h15 Judo