

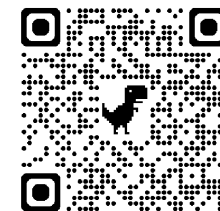
Activités Ado Adultes
14 ans et plus : Cadets Juniors
Seniors

**Judo Loisir et
Compétition**

**Self défense
Jujitsu**

Aïkido

Sport Santé
Renfo. Musculaire. Cross training,
Musculature Stretch, Cardio
combat Abdos Fessiers



INSCRIPTIONS Toute l'année Début des cours 07 septembre 2026 Judo.club.grenoble@gmail.com 04 76 82 44 31

« Pass bleu » = Pour toute inscription au tarif 2 séances par semaines tu as libre accès à toutes les séances Judo-Jujitsu et tu bénéficies d'un tarif préférentiel au sport Santé en rose

Activités	Lieux	Horaires des cours	
Judo Tous niveaux	Centre sportif Berthe de Boissieux 4 rue Berthe Boissieux 38 000 Grenoble	Mardi 19h45-21h15 et Jeudi 20h-21h30	
	Complexe sportif Adolphe Pégoud , 2 rue Louis le Cardonnell 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 juniors Mardi et vendredi 18h45-20h00	
	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 ou voir Dojo Kwai	
Judo Compétiteurs	Centre Sportif Universitaire 430 rue de la passerelle 38 400 Saint Martin d'Hères Pour les Judokas en listes Haut Niveau (Entraîneur et séances personnalisées)	Mardi 18h30-20h30 Judo Randoris-Technique	
		Jeudis 14h15-16h00 Judo Randoris-Technique	
		Vendredi 17h00-18h30 Musculation et Cardio	
		Vendredi 18h30-20h15 Judo Randoris-Technique	
	Centre sportif HOCHE au 7 Rue François Raoult 38000 Grenoble (Salle A du bas)	Mercredi 18h-20h00 Judo Randoris	
Self Défense Jujitsu	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

Activités	Lieux	Contenu	Horaires
Sport Santé	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 Cardonnell 38 100 Grenoble	Renfo/Cardio-combat : cours très cardio basé sur des mouvements pieds poing en musiques.	Vendredi 19h30-20h30
Aïkido	Centre sportif HOCHE au 7 Rue François Raoult 38000 Grenoble (Salle A du bas)	Sport de défense basé sur l'esquive et l'utilisation de la force de l'adversaire	Mardi 18h30-20h00



JUDO

4-13 ans

Judo.club.grenoble@gmail.com 04 76 82 44 31

Pour les poussins benjamins minimes tu as libre accès à toutes les séances de Judo.

Possibilités : À discuter directement avec le professeur

- Pour les 4-5 ans et 6-7 ans tu peux faire plusieurs séances au tarif 2 séances
- Pour tout changement de groupe possible pour des raisons d'organisation



Adresse des salles (DOJOS)		BABY JUDO 2021-2022	MINI POUSSIN 2019-2020	POUSSIN 2017-2018	BENJAMIN 2015-2016	MINIME 2013-2014
JUDO MOTRICITÉ	Dojo PRÉMOL 7 rue Henri Duhamel, 38100 Grenoble (Derrière la MJC)	<u>Maison enfance Prémol :</u> Lundi ou Jeudi 16h30-17h30	Lundi Jeudi 17h30-18h30	Lundi 17h30-18h30 Jeudi 17h30-18h30	Lundi 18h30-19h50 Jeudi 18h30-19h50	
	Les ALLOBROGES 1 rue Hauquelin 38000 Grenoble	MJC lundi ou mercredi 17h00-18h00	<u>MJC</u> Mardi ou vendredi 16h30-17h30	Mardi et vendredi 17h30-18H45	Mardi et vendredi 17h30-18H45	Mardi et vendredi 18H45-20h
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 : 15h00-16h00 16h00-1700	Mercredi 14h00-15h00	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 14h00-15h30	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	Samedi 9h45-10h45	Samedi 10h45-11h45 Mercredi 13h30-14h30 Vendredi 17h-18h	Samedi 10h45-11h45 Mercredi 13h30-14h30 Vendredi 17h-18h	Mercredi 13h30-14h30 et Vendredi 18h-19h30	Mercredi 14h30-16h et Vendredi 18h15-19h30
Groupe Avenir : Perfectionnement et Préparation aux Compétitions		Centre sportif Pégoud 4 rue Louis Le Cardonnel 38100 Grenoble		Mercredi 14h30-16h00	Mercredi 14h30-16h00	Mercredi 15h30-17h30