



**LA SELF-DÉFENSE,  
POUR ASSURER SA SÉCURITÉ  
ET CELLE DES AUTRES**



# Self défense “Jujitsu” à partir de 13 ans

- COMPLEXE SPORTIF HOICHE

Semaine réservée aux inscriptions du lundi 11 au vendredi 15 septembre 2023

Hoiche : LUNDI-JEUDI 17h30-19h30

Début des cours à partir du 18 septembre 2023

ADRESSE	À partir de 14 ans
Centre sportif HOICHE 7 Rue François Raoult 38 000 Grenoble	<b>LUNDI – JEUDI 18h30-20h</b> Le Jujitsu ou Self défense c’est du Judo mais en plus avec les techniques de pieds poings utilisées en défense personnelle par les instructeurs dans la police, armée etc... Cet Art martial qui était utilisé par les samouraïs est à l’origine du Judo

**Inscriptions toute l’année** pendant la permanence ou lors des cours

**1 SÉANCE D’ESSAI GRATUITE** Venir en survêtement ou prêt du kimono

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>