

Activités Ado Adultes
14 ans et plus : Cadets
Juniors Seniors

**Judo Loisir et
Compétition**

**Self défense
Jujitsu**

Aïkido

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



INSCRIPTIONS Toute l'année

Début des cours 07 septembre 2026

« Pass bleu » : pour toute inscription au tarif 2 séances/semaine, accès libre à toutes les séances Judo-Jujitsu et tarif préférentiel au Sport Santé.
PAIEMENT : en ligne via le QR code ou directement auprès des professeurs — chèque, espèces, Chèques-Vacances, Carte TATOO, Pass 'Région et dispositifs gouvernementaux acceptés par le club.

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 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 38 000 Grenoble		Cadets juniors Mardi et vendredi 18h45-20h00	
	KWAï Centre sportif Paul Cocat 14 Avenue Paul Cocat 38 100 Grenoble		Lundi-Jeudi 19h45-21h15	
	Dojo PRÉMOL , 7 rue Henri Duhamel, 38 100 Grenoble (Entrée derrière MJC Prémol)		Cadets Lundi- Jeudi 18h30-19h45	
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 HOCHÉ au 7 Rue François Raoult 38 000 Grenoble (Salle A du bas)		Mercredi 18h-20h00 Judo Randoris	
Self-défense Jujitsu	Centre sportif HOCHÉ 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 38 000 Grenoble (Dojo)	Cardio combats (45 mn) + Renforcement musculaire + Stretch	Mercredi 10h30-12h00
	Complexe sportif Adolphe Pégoud , 2 rue Louis le Cardonnel 38 100 Grenoble	Renforcement / cardio-combat : cours très cardio basé sur des mouvements pieds poing en musiques.	Vendredi 19h30-20h30
Aïkido	Centre sportif HOCHÉ au 7 Rue François Raoult 38 000 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

Inscription toute l'année

Début des cours 07 septembre 2026

Pour les poussins, benjamins et 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 (selon le nombre d'élèves) plusieurs séances au tarif 2 séances
- Participation sur un créneau d'une autre tranche d'âge pour la progression ou un problème 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)	<i>Maison enfance Prémol</i> Lundi ou Jeudi 16h30-17h30	Lundi Jeudi 17h30-18h30	Lundi 17h30-18h30 Jeudi 17h45-18h45	Lundi 18h30-19h45 Jeudi 18h45-20h00	
	Les ALLOBROGES 1 rue Hauquelin 38 000 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 – 20h00
	Centre sportif BERTHE DE BOISSIEUX 4 rue Berthe de Boissieux 38 000 Grenoble 2e étage	Mercredi 13h30-14h30	Mercredi 14h30-15h30	Mardi jeudi 17h30-18h30	Mardi et Jeudi 18h30-19h45	
	Centre sportif HOCHÉ 7 Rue François Raoult 38 000 Grenoble (Salle A du bas)	Lundi 17h30-18h30	Jeudi 17h30-18h30	Voir ci-dessus Berthe de Boissieux Salle à 250 mètres		
	Centre sportif CHORIER BERRIAT 12 rue Henry Le Chatelier 38 000 Grenoble	Mercredi : 15h00-16h00 16h00 -17h00	Mercredi 14h00-15h00	Lundi Jeudi 17h30-18h30	Lundi jeudi 18h30-19h45	
	Judo KWAï Centre sportif Paul Cocat 14 Avenue Paul Cocat 38 100 Grenoble	Mercredi 15h30-16h30	Mercredi 14h00-15h30	Lundi Jeudi 17h30-18h30	Lundi- Jeudi 18h30 – 19h45	Lundi- Jeudi 18h30 – 19h45
	Centre sportif Adolphe PEGOUD 4 rue Louis Le Cardonnel 38 100 Grenoble	Samedi 9h45-10h45	Samedi 10h45-11h45 Mercredi 13h30-14h30 Vendredi 17h-18h	Samedi (2018) 10h45-11h45 Mercredi 13h30-14h30 Vendredi 17h-18h	Mercredi 13h30-14h30 et Vendredi 18h-19h30	Mercredi 14h30-16h et Vendredi 18h15-19h30
Groupe Avenir poussins benjamins minimes : Perfectionnement et Préparation aux Compétitions		Centre sportif Pégoud 4 rue Louis Le Cardonnel 38 100 Grenoble		Poussins (2017) Mercredi 14h30-16h00	Benjamins Mercredi 14h30-16h00	Minimes Mercredi 15h30-17h30