



GUC-Judo Club de Grenoble « Section PRÉMOL »



«JUDO»

à partir de 4 ans (4-5 ans Jeux d'opposition et Motricité)

- Semaine réservée aux inscriptions du lundi 4 au vendredi 8 septembre 2023

LUNDI- JEUDI 17h30-19h30

- **Début des cours à partir du 11 septembre 2023**

ADRESSE : «Villeneuve Village olympique» 7 rue Henri Duhamel, 38100 Grenoble (Entrée derrière MJC Prémol)

BABY JUDO 2019-2018	MINI POUSSIN 2017-2016	POUSSIN 2015-2014
ME.Prémol : Lundi 16h30-17h30 ou Jeudi 16h30-17h30	Club : Lundi 17h30-18h30 et Jeudi 17h30-18h30	Club : Lundi 17h30-18h30 et Jeudi 17h30-18h30
BENJAMIN 2013-2012	MINIME 2011-2010	CADET JUNIOR SENIOR
Club: Lundi 18h30-19h45 et Jeudi 18h30-19h45	Club : Lundi 18h30-19h45 et Jeudi 18h30-19h45	Club: Lundi 18h30-19h45h Jeudi 18h30-19h45

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

Mail : Judo.club.grenoble@gmail.com

Tél : 04-76-82-44-31

Fb : <https://www.facebook.com/GUC.JCG>

Self défense “Jujitsu” à partir de 14 ans

- Semaine réservée aux inscriptions du lundi 4 au vendredi 8 septembre 2023
LUNDI-JEUDI 17h30-19h30
- Début des cours à partir du lundi 11 septembre 2023

ADRESSE	À partir de 14 ans
Centre sportif HOCHÉ 7 Rue François Raoult 38 000 Grenoble (Salle de Judo rez de chaussée)	LUNDI – JEUDI 18h30-20h <i>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 samourais est à l’origine du Judo</i>

Fitness - Bien être à partir de 13 ans

- Début des cours et inscriptions à partir du lundi 11 septembre 2023

ADRESSE	À partir de 14 ans
Centre sportif Berthe de Boissieux , 4 rue Berthe Boissieux 38 000 Grenoble (salle de Judo)	Mercredi 10h30-12h Renforcement musculaire/ Fitness/Cardio combats (Cours de fitness avec une chorégraphie avec des mouvements de self défense en musique »
Centre sportif Adolphe Pégoud , 2 rue louis le cardonnell 38100 Grenoble (salle de Judo)	Vendredi 19h30-20h30 Fitness/Cardio-combat + Stretch « Cours de self défense en musique »

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