



Usse Judo

Pour vous inscrire...

Nous serons présents lors des journées des associations de Saint-Egrève (Parc de la Mairie) et Saint-Martin le Vinoux (Gymnase Pierre Mendes-France) , le 9 septembre 2017.

Les inscriptions se feront les 12 et 14 septembre de 18h à 20h au foyer du gymnase BALESTAS de Saint-Egrève, puis les 21 (de 17h15 à 18h30) et 22 (de 20h30 à 21h30) septembre au dojo intercommunal de Saint-Martin le Vinoux.

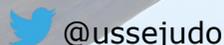
Reprise des cours : Lundi 18 septembre.

ATTENTION :

Certificat médical **obligatoire**, mentionnant :
« Apte à la pratique du judo et du judo compétition »
Pour le judo...
Ou :
« Apte à la pratique du taïso »
Pour le taïso...

Et pour vous tenir informé...

ussejudo.sportsregions.fr
ussejudo@laposte.net



Section JUDO
2 rue des Brioux
38120 Saint-Egrève



**U
S
S
E
JUDO**



**Cours de Judo
et de Taïso/fitness**

Le judo, un sport alliant corps et esprit...

*Le taïso, NOUVELLE activité conviviale et antistress.
Relaxation, assouplissements, entretien cardio-respiratoire et renforcement musculaire...*





USSE Judo

**La section est affiliée à la
Fédération Française de Judo
et Disciplines Associées (FFJDA).
Tous les judokas sont donc licenciés.**



Les entraînements, dirigés par des professeurs diplômés, sont organisés en fonction de l'âge et du niveau de pratique.

Judo Enfants

Eveil Judo (2012, 5 ans) : activité ludique, conviviale et découverte du judo.

- Mercredi 14h - 15h Gymnase Balestas.

Poussinets (2010-2011, 6/7 ans) : développement psychomoteur et social des enfants.

- Mercredi 15h - 16h Gymnase Balestas.

- Jeudi 17h15 - 18h15 Gymnase Balestas.

Poussins (2008-2009, 8/9 ans) Benjamins (2006-2007, 10/11 ans) : Renforcement des fondamentaux, progression et premières compétitions.

- Lundi 17h45 - 19h15 Gymnase Balestas.

- Mercredi 16h - 17h Gymnase Balestas.

- Jeudi 17h15 - 18h30 Dojo intercommunal.

- Jeudi 18h15 - 19h15 Gymnase Balestas.

Minimes (2004-2005, 12/13 ans) : sollicitation de tous les muscles et articulations, compétitions.

- Lundi 17h45 - 19h15 Gymnase Balestas.

- Jeudi 17h15 - 18h30 Dojo intercommunal.



USSE Judo

Ados – Adultes

Nouveau cette saison :

Notre club se lie d'amitié avec Voreppe Judo cette saison pour la partie JUDO adultes et la partie FITNESS, renforcement musculaire (Taïso).



Nos 2 clubs vous proposent ainsi 3 cours de taïso par semaine. Pour la partie Judo (débutants ou confirmés), le regroupement des deux clubs vous permettra de bénéficier de 3 cours de judo par semaine plus 1 séance de musculation.

Taïso :

- Lundi 20h15 - 21h15 Gymnase Pignégy.

- Mercredi 19h - 20h Gymnase Pignégy.

- Vendredi 20h30 - 21h30 Dojo intercommunal.

Judo :

- Lundi 18h30 - 20h Gymnase Pignégy.

- Jeudi 19h15 - 20h45 Gymnase Balestas.

- Vendredi 18h30 - 20h Gymnase Pignégy.

Musculation :

- Mardi 20h - 21h Gymnase Balestas.

Les tarifs (licence fédération de 37€ comprise)...

Eveil Judo (5 ans) : 130 €

6 - 13 ans : 140 € - 130 € (2ème enfant) - 120€ (3ème)

Plus de 13 ans : 175€

Ceintures noires : 110€

Possibilité de régler par carte bleue, Pass Région, chéquier Jeunes, chèques vacances ANCV, coupons sport, ou par chèque en 4 fois.

Gymnase Balestas : 2 rue des Brioux SAINT-EGREVE.

Dojo intercommunal : rue du petit lac (à côté de la piscine tournesol) SAINT-MARTIN LE VINOUX.

Gymnase Pignégy : rue de Bourg Vieux VOREPPE.