

COURS *SAISON 2022-2023*

	<i>Jours</i>	<i>Lieu</i>	<i>Horaires</i>	<i>Public et style</i>	<i>Lieu</i>	<i>Local</i>
10 / 15 ans	* <u>MARDI</u>	MEYLAN	17h30 - 19h	BOXE PIEDS-POINGS et BANDO	Gymnase Lycée du Grésivaudan Meylan	Petite salle de gymnastique
	* <u>JEUDI</u>	MEYLAN	17h30 - 19h	BOXE PIEDS-POINGS et BANDO	Gymnase Lycée du Grésivaudan Meylan	Petite salle de gymnastique
	MERCREDI	GRENOBLE	14h30 - 16h00	BOXE PIEDS-POINGS et BANDO	Centre Sportif Hoche Grenoble	Ring 1^{er} étage
	SAMEDI	GRENOBLE	10h - 11h30	BOXE PIEDS-POINGS et BANDO	Centre Sportif Hoche Grenoble	Salle d'arts martiaux
+15ans / Adultes	LUNDI	GRENOBLE	19h – 21h	BOXE BIRMANE - NABAN	Adolphe Pégoud Grenoble	Salle d'arts martiaux
	* <u>MARDI</u>	MEYLAN	19h – 20h45 20h45 – 21h30	BOXE BIRMANE BANDO	Gymnase Lycée du Grésivaudan Meylan	Petite salle de gymnastique
	MERCREDI	GRENOBLE	20h - 21h30	BOXE BIRMANE - NABAN	Adolphe Pégoud Grenoble	Salle d'arts martiaux
	* <u>JEUDI</u>	MEYLAN	19h – 20h45 20h45 – 21h30	BOXE BIRMANE BANDO	Gymnase Lycée du Grésivaudan Meylan	Petite salle de gymnastique
	<u>VENDREDI</u>	GRENOBLE	18h30 - 21h	Entraînement libre <i>Accessible sur demande</i>	Adolphe Pégoud Grenoble	Grande salle
	SAMEDI	GRENOBLE	11h30 - 13h30	BOXE BIRMANE	Centre Sportif Hoche Grenoble	Ring 1^{er} étage

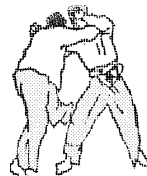
* cours en collaboration avec Meylan Bando Kick-Boxing (*accessible sur présentation de la carte club*)

Renseignements : 06 84 04 03 83 (Jean Roger)

www.gucbando.fr



Bando
(self-défense)



Naban
(lutte)



Boxe



Armes