

COURS ***SAISON 2024-2025***

	Jours	Lieu	Horaires	Public et style	Lieu	Local
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
	<u>MERCREDI</u>	GRENOBLE	17h30 - 19h00	BOXE PIEDS-POINGS et BANDO	Adolphe Pégoud Grenoble	Dojo
	<u>SAMEDI</u>	GRENOBLE	10h - 11h30	BOXE PIEDS-POINGS et BANDO	Adolphe Pégoud Grenoble	Grande salle
+15ans / Adultes	<u>LUNDI</u>	GRENOBLE	19h – 21h	BOXE BIRMANE - NABAN	Adolphe Pégoud Grenoble	Grande salle
	* <u>MARDI</u>	MEYLAN	19h – 20h45 20h45 – 21h30	BOXE BIRMANE BANDO	Gymnase Lycée du Grésivaudan Meylan	Petite salle de gymnastique
	<u>MERCREDI</u>	GRENOBLE	19h - 21h	BOXE BIRMANE - NABAN	Adolphe Pégoud Grenoble	Grande salle
	* <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 - 20h30	BOXE BIRMANE - NABAN	Adolphe Pégoud Grenoble	Grande salle
	<u>SAMEDI</u>	GRENOBLE	Entrainement compétiteurs & Stages <i>Selon planning</i>		Adolphe Pégoud	

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

Renseignements : 06 84 04 03 83

www.gucbando.fr



Boxe



Bando
(self-défense)



Naban
(lutte)



Armes