

Cours au Gymnase Nelson Mandela

Quartier Les Louvrais, Boulevard de l'Europe, 95300 Pontoise

JUDO

Art martial d'origine japonaise consistant à déséquilibrer en souplesse l'adversaire afin de le mettre hors combat grâce à des techniques de projection et d'immobilisation.

	Année de naissance	2020/2019 Baby judo	2018/2017 Mini-poussin	2016/2015 Poussin
	Mercredi	11h00-12h00	9h00-10h00	10h00-11h00
	Samedi	11h00-12h00	9h00-10h00	10h00-11h00

AïKIDO

Art martial d'origine japonaise où l'on neutralise la force adverse par des mouvements de rotation du corps et l'utilisation de clés aux articulations.

	Année de naissance	2017 et avant
	Mardi et Jeudi	20h00-22h30
	Samedi	14h00-16h00

KRAV MAGA

Méthode d'auto-défense à l'origine israélo-tchécoslovaque combinant des techniques provenant de la boxe, du muay-thaï, du judo, du jujitsu et de la lutte.

	Année de naissance	2009 et avant
	Lundi	20h15-22h15



Arts Martiaux Pontoise | Hall Omnisports — Gymnase Philippe HEMET,
1 rue Pierre de Coubertin, 95300 PONTOISE | Association sportive loi 1901 | Agréée Jeunesse et Sports.
n° 97 00 24 2208 | Affiliée à la F.F.J.D.A., F.F.T.D.A., F.A.E.M.C., F.F.A.A.A., F.F.Wushu, F.F.K
Tél. : 06.14.66.88.65 | Mail : artsmartiauxpontoise@gmail.com Site : judopontoise.free.fr



ARTS MARTIAUX PONTOISE

**HORAIRES ET LIEUX
2024-2025**

Venez pratiquer le :

AÏKIDO

JUDO

TAEKWONDO

KUNG FU

BODY KUNG FU

KRAV MAGA

TAÏCHI CHUAN



Arts Martiaux Pontoise | Hall Omnisports — Gymnase Philippe HEMET,
1 rue Pierre de Coubertin, 95300 PONTOISE | Association sportive loi 1901
n° 97 00 24 2208 | Affiliée à la F.F.J.D.A., F.F.T.D.A., F.A.E.M.C., F.F.A.A.A., F.F.Wushu, F.F.K
Agréée Jeunesse et Sports.
Tél. : 06.14.66.88.65 | mail : judopontoise@free.fr / artsmartiauxpontoise@gmail.com
Site : judopontoise.free.fr

Ne pas jeter sur la voie publique.

Cours au Gymnase Philippe Hémet

1, rue Pierre de Coubertin 95300 Pontoise

JUDO

Art martial d'origine japonaise consistant à déséquilibrer en souplesse l'adversaire afin de le mettre hors combat grâce à des techniques de projection et d'immobilisation.

	Année de naissance	2020/2019 Baby judo	2018/2017 Mini-poussin	2016/2015 Poussin	2014 à 2011 (2011 débutant) Benjamin Minimes	2011 (non débutant) et avant Ados/ Adultes
	Lundi				18h00-19h15	19h15-20h30
	Mercredi	14h00-15h00	15h00-16h00	16h00-17h00		
	Jeudi				18h00-19h15	19h15-20h30
	Samedi	14h00-15h00	15h00-16h00	16h00-17h00		

KUNG FU

Art martial d'origine chinoise faisant appel à la boxe chinoise par l'étude des armes et des combats à mains nues.

	Année de naissance	2020 à 2011	2010 et avant
	Mercredi	17h30-18h30	18h30-20h00
	Samedi	13h00-14h00	14h00-15h00 15h00-16h00 (avec armes)

BODY KUNG FU

Cours reprenant les mouvements de Kung Fu alliant le cardio training et le renforcement musculaire sur rythme musical.

	Année de naissance	2010 et avant
	Mercredi	20h00-21h00
	Vendredi	19h-20h00

KRAV MAGA

Méthode d'auto-défense à l'origine israélo-tchécoslovaque combinant des techniques provenant de la boxe, du muay-thaï, du judo, du jujitsu et de la lutte.

	Année de naissance	2009 et avant
	Mercredi	20h00-22h00

TAEKWONDO

Art martial d'origine sud-coréenne utilisant des techniques de combat avec les pieds et les poings.

	Année de naissance	2020 à 2011	2010 et avant	Entraînements « compétition »
	Lundi	19h00-20h00	20h00-21h30	
	Vendredi	19h00-20h00	20h00-21h30	
	Samedi			18h00-19h30

AÏKIDO

Art martial d'origine japonaise où l'on neutralise la force adverse par des mouvements de rotation du corps et l'utilisation de clés aux articulations.

	Année de naissance	Adultes majeurs « Entraînement libre »
	Vendredi	20h00-22h00

TAÏCHI CHUAN

Art martial d'origine chinoise travaillant sur l'énergie interne par des méthodes de relaxation.

	Année de naissance	2009 et avant
	Jeudi	19h00-20h45

Renseignements et inscriptions :

- Au Forum des Associations de Pontoise le 07/09/2024 au Hall Omnisports Ph. Hémet.
- Par téléphone : 06 14 66 88 65 (Président)
- Par mail : artsmartiauxpontoise@gmail.com