


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.

		Enfants nés 2018/2019 Baby judo	Enfants nés 2016/2017 Mini-poussin	Enfants nés 2014/2015 Poussin	Enfants nés 2010 à 2013 Benjamin Minimes, Cadet 1
	Mercredi	11h00-12h00	9h00-10h00	10h00-11h00	
	Samedi		9h00-10h00	10h00-11h00	11h00-12h00


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.

		Adultes Enfants nés en 2016 et avant
	Mardi et Jeudi	20h00-22h00
	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.

		Adultes Enfants nés en 2008 et avant
	Lundi	20h15-22h00

JUJITSU / SELF-DEFENSE / TAÏSO

Art martial d'origine japonaise consistant à se défendre avec les armes naturelles de son corps en utilisant la force de l'adversaire armé ou non. / Méthode d'origine japonaise pour entretenir et améliorer le potentiel musculaire par une gymnastique douce du corps.

		Adultes Enfants nés en 2008 et avant
	Jeudi	20h00-22h00



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
2023-2024**

Venez pratiquer le :

AÏKIDO

JUJISTU

TAEKWONDO

KUNG FU

BODY KUNG FU

JUDO

TAÏSO

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.

		Enfants nés 2018/2019 Baby judo	Enfants nés 2016/2017 Mini-poussin	Enfants nés 2014/2015 Poussin	Enfants nés 2010 à 2013 Benjamin Minimes Cadet 1	Adultes Enfants nés en 2009 et avant
	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

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

		Enfants nés entre 2010 et 2019	Adultes Enfants nés en 2009 et avant
	Mercredi	17h30-18h30	18h30-20h00
	Samedi	13h00-14h00	14h00-15h30 15h30-16h30 (avec armes)


BODY KUNG FU

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

		Adultes Enfants nés en 2009 et avant
	Mercredi	20h00-21h00


KRAV MAGA

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

		Adultes Enfants nés en 2008 et avant
	Mercredi	20h00-22h00


TAEKWONDO

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

		Enfants nés entre 2010 et 2019	Adultes Enfants nés en 2009 et avant	Entraînements « compétition »
	Lundi	19h00-20h00	20h00-21h30	
	Vendredi	19h00-20h00	20h00-21h30	
	Samedi			18h00-20h00


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.

		Adultes Enfants nés en 2009 et avant	Enfants nés entre 2010 et 2016
	Vendredi	20h00-22h00	19h00-20h00

TAÏCHI CHUAN

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

		Adultes Enfants nés en 2008 et avant
	Jeudi	19h30-21h00

Renseignements et inscriptions :

- Au Forum des Associations de Pontoise le 09/09/2023 au gymnase Nelson Mandela.
- Aux permanences détaillées sur notre site internet <http://judopontoise.free.fr>
- Par téléphone : 06 14 66 88 65 (Président)
- Par mail : artsmartiauxpontoise@gmail.com