

Cours au Gymnase Nelson Mandela

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

JUDO

Art martial japonais 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	2023/2021 (1) Eveil Motricité « NOUVEAUTE »	2021/2020 (2) Baby judo	2019/2018 Mini-poussin	2017/2016 Poussin
	Mercredi		10h15-11h00	11h00-12h00	9h00-10h15
	Samedi	10h15-11h			11h00-12h00

(1) Enfant né entre octobre 2021 et septembre 2023, accompagné obligatoirement d'un responsable légal durant la séance.

(2) Enfant né en 2020 et avant le 30 septembre 2021.

AïKIDO

Art martial japonais où l'on neutralise la force adverse Il développe la confiance en soi, la coordination, la souplesse, tout en cultivant la rigueur, la discipline et le respect des autres.

	Année de naissance	2018 et avant
	Mardi et Jeudi	20h00-22h30
	Samedi	14h00-16h00

KRAV MAGA

Méthode d'auto-défense moderne, qui utilise des techniques simples et efficaces et aide à gérer son stress.

	Année de naissance	2010 et avant
	Lundi	20h15-22h15

Ne pas jeter sur la voie publique.



ARTS MARTIAUX PONTOISE

**HORAIRES ET LIEUX
2025-2026**

Venez pratiquer le :

AÏKIDO

JUDO

TAEKWONDO

KUNG FU

SANDA

BODY KUNG FU

KRAV MAGA

TAÏCHI CHUAN

Retrouvez-nous aussi sur:



ARTS MARTIAUX
PONTOISE

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



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

Cours au Gymnase Philippe Hémet

1, rue Pierre de Coubertin 95300 Pontoise

JUDO

Art martial japonais 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	4 ans (1) Baby judo	5 ans Baby judo	2019/2018 Mini-poussin	2017/2016 Poussin	2015 à 2012 (2012 débutant) Benjamin Minimes	2012 (non débutant) et avant Ados/ Adultes
	Lundi					18h00-19h15	19h15-20h30
	Mercredi	14h45-15h30	15h30-16h15	16h15-17h30	13h30-14h45		
	Jeudi					18h00-19h15	19h15-20h30
	Samedi	14h45-15h30	15h30-16h15	16h15-17h30	13h30-14h45		

(1) Age révolu au 30 septembre. Pour les enfants plus petits, voir nouveau cours « Eveil Motricité » à Nelson Mandela.

TAEKWONDO

Art martial sud-coréen utilisant des techniques de combat avec les pieds et les poings.

	Année de naissance	2019 à 2011	2010 et avant
	Lundi	19h00-20h00	20h00-21h30
	Vendredi	19h00-20h00	20h00-21h30

KUNG FU

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

	Année de naissance	2021 à 2012	2011 et avant
	Mercredi	17h30-18h30	18h30-20h00
	Samedi	13h00-14h00	14h00-15h30

SANDA

Art martial d'origine chinoise de percussions (pieds-poings) et de préhension (saisis- projections).

	Année de naissance	2011 et avant
	Vendredi	20h00-21h30
	Samedi	14h-15h30

« NOUVEAUTE »

BODY KUNG FU

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

	Année de naissance	2011 et avant
	Mercredi	18h30-20h00
	Vendredi	19h-20h00

KRAV MAGA

Méthode d'auto-défense moderne, qui utilise des techniques simples et efficaces et aide à gérer son stress.

	Année de naissance	2010 et avant
	Mercredi	20h00-22h00

TAÏCHI CHUAN

Art martial chinois travaillant sur l'énergie interne par des méthodes de relaxation.

	Année de naissance	20010 et avant
	Jeudi	19h00-20h45

Renseignements et inscriptions :

- Au Forum des Associations de Pontoise le 06/09/2025 au Hall Omnisports Ph. Hémet.
- Par mail : artsmartiauxpontoise@gmail.com
- Par téléphone : 06 14 66 88 65 (Président)