

Dans une ambiance cordiale avec une  
équipe compétente :

# Envie de faire du judo ?



Un club  
près de chez vous,  
ça tombe bien ! [www.ffjudo.com](http://www.ffjudo.com)

horaires:

undi (17h30-18h30) Eveil Judo 4-5 ans.

undi (18h30-19h30) Pré-initiation Judo 5-6 ans.

ardi (17h30-18h30) judo Pré-poussins 6-7 ans;

ardi (18h30-19h30) judo poussins-benjamins-minimes

ardi (19h30-21h) Judo adolescents et adultes (13 ans et +)

ardi (21h-22h30) Taïso - Ju jitsu (13 ans et plus)

(Des aménagements horaires peuvent être proposés).



Les cours et entraînements sont  
encadrés par des enseignants 4° et 6°  
dan, diplômés (Brevets d'Etat 1° et 2°  
degrés) assistés par les ceintures noires  
du club, avec la participation de  
Shigeoka sensei 8° dan.

## AMICALE de CINQUEUX SECTION JUDO

ADRESSE du DOJO:

ESPACE M. GUERLIN

Route de Liancourt

60 940 CINQUEUX

Téléphone : 06 01 07 38 18

Messagerie : [jean-marc.pingeot@wanadoo.fr](mailto:jean-marc.pingeot@wanadoo.fr)  
[jean-marc.watelet@wanadoo.fr](mailto:jean-marc.watelet@wanadoo.fr)

## AMICALE de CINQUEUX SECTION JUDO

Vous accueillez:

Enfants-Adolescents-Adultes-Seniors :

On gagne tous à faire  
du JUDO

**LE JUDO, UN SPORT POUR TOUS**

A la fois une méthode et méditation physique, le judo peut être pratiqué par les jeunes enfants, comme par les adultes, grâce à un entraînement et une pédagogie adaptés.

**LE CODE MORAL**

Sport éducatif, équilibré et convivial, le judo repose avant sur un code moral :

- La politesse
- La modestie
- Le courage
- Le respect
- La discipline
- Le combat de soi
- l'honneur
- l'entraide

**LE JUDO, UN SPORT COMPLET**

Le judo est une discipline qui apprend à canaliser son énergie.

**UN ENCADREMENT SÉCURISANT**

Dans votre club affilié à la Fédération Française de Judo, l'enseignement est délivré par des professeurs de judo diplômés d'Etat.

**ON GAGNE TOUS À FAIRE DU JUDO.**

Profitez de deux séances  
d'essai gratuites.  
Inscriptions lors des cours.