

Planning des Cours "SPK" Saison 2025/2026



Lundi Lu	Version 16 Aout 2025	KARATE:	BOXES PIEDS POINGS: (Karaté-Contact, Full-Contact)	SPORT SANTE: (KARATE BIEN-ETRE)
Lundi 20h à 21h : Karaté Do - Tous grades Ados/adultes à partir de 12 ans 17h50 à 19h : enfants/ados 18h à 19h : Entraînement personnalisé 19h à 20h : KATA supérieurs Adultes 19h à 20h : KATA supérieurs Adultes 17h30 à 18h50 : Kumité relève 19h à 20h30 : Kumité élite 20h à 21h20 : Boxe Pieds/poings compétiteurs confirmés 17h à 17h50 : Baby Karaté à partir de 5 ans 17h à 17h50 : KATA élite enfants/ados 19h15 à 20h15 : Préparation physique karaté 19h15 à 20h15 : Préparation ceinture noire 17h15 à 18h15 : Inter-disciplines Tous grades 19h à 20h15 : Krav Maga à partir de 15 ans 19h30 à 21h : Boxe Pieds/poings et Karaté Mix tous niveaux 19h15 à 20h15 : Préparation ceinture noire 17h15 à 18h15 : Inter-disciplines Tous grades 19h à 20h15 : Krav Maga à partir de 15 ans 11h à 19h : Baby-karaté à parir de 5 ans 11h à 19h : Baby-karaté à parir de 5 ans 12h à 13h15 : Karaté Santé Bien-être 18h à 19h : Body-Karaté pour tous 18h15 à 19h : Baby-karaté à parir de 5 ans 18h à 19h15 : Karaté Mix / sol 19h30 à 20h45 : Boxe Pieds/poings tous niveaux 10h à 12h30 : Entrainement personnalisé 10h à 11h : compétiteurs Kumité et Kata 11h à 12h : Karaté à partir de 5 ans		LOISIR et COMPETITION		•
Lundi 20h à 21h : Karaté Do - Tous grades Ados/adultes à partir de 12 ans 17h50 à 19h : enfants/ados 19h à 20h : KATA supérieurs Adultes 19h à 20h : KATA supérieurs Adultes 19h à 20h15 : Krav Maga à partir de 15 ans 17h30 à 18h50 : Kumité elève 19h à 20h30 : Kumité élite 20h à 21h20 : Boxe Pieds/poings compétiteurs confirmés 17h à 17h50 : Baby Karaté à partir de 5 ans 17h à 17h50 : KATA élite enfants/ados 19h30 à 21h : Boxe Pieds/poings et Karaté Mix tous niveaux 19h15 à 20h15 : Préparation physique karaté 19h15 à 20h15 : Préparation ceinture noire 17h15 à 18h15 : Inter-disciplines Tous grades 19h à 20h15 : Krav Maga à partir de 15 ans 17h à 17h50 : KATA élite enfants/ados 19h30 à 21h : Boxe Pieds/poings et Karaté Mix tous niveaux 19h15 à 20h15 : Préparation ceinture noire 17h15 à 18h15 : Inter-disciplines Tous grades 19h à 20h15 : Krav Maga à partir de 15 ans 12h à 13h15 : Karaté Santé Bien-être 18h à 19h : Body-Karaté pour tous 18h15 à 19h : Baby-karaté à parir de 5 ans 18h à 19h15 : Karaté Mix / sol 19h30 à 20h45 : Boxe Pieds/poings tous niveaux 10h à 12h30 : Entrainement personnalisé 10h à 11h : compétiteurs Kumité et Kata 11h à 12h : Karaté à partir de 5 ans	Lundi	12h à 13h : Karaté Do - Adultes		
Mardi 19h à 20h : kATA supérieurs Adultes 19h à 20h15 : Krav Maga à partir de 15 ans 17h30 à 18h50 : Kumité relève 19h à 20h30 : Kumité élite 20h à 21h20 : Boxe Pieds/poings compétiteurs confirmés 17h à 17h50 : Baby Karaté à partir de 5 ans 17h à 17h50 : KATA élite enfants/ados 19h15 à 20h15 : Préparation physique karaté 19h15 à 20h15 : Préparation ceinture noire 19h15 à 20h15 : Préparation ceinture noire 19h15 à 20h15 : Inter-disciplines Tous grades 19h à 20h15 : Krav Maga à partir de 15 ans 12h à 13h15 : Karaté Santé Bien-être 12h à 13h15 : Karaté Santé Bien-être 19h30 à 21h : Boxe Pieds/poings et Karaté Mix tous niveaux 19h30 à 20h15 : Krav Maga à partir de 15 ans 12h à 13h15 : Karaté Santé Bien-être 12h à 13h15 : Karaté Santé Bien-être 18h à 19h15 : Karaté Santé Bien-être 19h30 à 20h15 : Krav Maga à partir de 15 ans 18h à 19h15 : Karaté Mix / sol 19h30 à 20h45 : Boxe Pieds/poings tous niveaux 19h30 à 20h45 : Boxe Pieds/poings tous niveaux 10h à 12h30 : Entrainement personnalisé 10h à 11h : compétiteurs Kumité et Kata 11h à 12h : Karaté à partir de 5 ans				
Mercredi In a 20h : KATA superieurs Adultes i partir de 15 ans 17h à 18h50 : Kumité relève 19h à 20h30 : Kumité élite 20h à 21h20 : Boxe Pieds/poings compétiteurs confirmés 17h à 17h50 : Baby Karaté à partir de 5 ans 17h à 17h50 : KATA élite enfants/ados 18h à 19h15 : Karaté pour tous 19h15 à 20h15 : Préparation physique karaté 19h15 à 20h15 : Préparation ceinture noire 17h15 à 18h15 : Inter-disciplines Tous grades 19h à 20h30 : Kumité élite 19h à 20h30 : Kumité élite 18h15 à 19h : Baby-karaté à parir de 5 ans Vendredi 18h15 à 19h30 : Karaté pour tous 18h15 à 19h30 : Karaté pour tous 19h30 à 20h45 : Boxe Pieds/poings et Karaté Mix tous niveaux 19h à 20h15 : Krav Maga à partir de 15 ans 18h à 19h : Body-Karaté pour tous 18h15 à 19h : Baby-karaté à parir de 5 ans 18h à 19h15 : Karaté Mix / sol 19h30 à 20h45 : Boxe Pieds/poings tous niveaux 10h à 12h30 : Entrainement personnalisé 10h à 11h : compétiteurs Kumité et Kata 11h à 12h : Karaté à partir de 5 ans	Mardi	17h50 à 19h : enfants/ados		
19h à 20h30 : Kumité élite compétiteurs confirmés 17h à 17h50 : Baby Karaté à partir de 5 ans 17h à 17h50 : KATA élite enfants/ados 18h à 19h15 : Karaté pour tous 19h15 à 20h15 : Préparation physique karaté 19h15 à 20h15 : Préparation ceinture noire 17h15 à 18h15 : Inter-disciplines Tous grades 19h à 20h15 : Krav Maga à partir de 15 ans 18h à 19h : Baby-karaté à parir de 5 ans 18h à 19h15 : Karaté Mix / sol 18h15 à 19h : Baby-karaté à parir de 5 ans 18h à 19h15 : Karaté Mix / sol 18h15 à 19h30 : Karaté pour tous 19h30 à 20h45 : Boxe Pieds/poings tous niveaux 19h30 à 20h45 : Boxe Pieds/poings tous niveaux 10h à 12h30 : Entrainement personnalisé 10h à 11h : compétiteurs Kumité et Kata 11h à 12h : Karaté à partir de 5 ans		•	à partir de 15 ans	12h à 13h15 : Karaté
Mercredi 17h à 17h50 : KATA élite enfants/ados 18h à 19h15 : Karaté pour tous 19h15 à 20h15 : Préparation physique karaté 19h15 à 20h15 : Préparation ceinture noire 17h15 à 18h15 : Inter-disciplines Tous grades 19h à 20h15 : Krav Maga à partir de 15 ans 18h à 19h : Baby-karaté à parir de 5 ans 18h à 19h15 : Karaté Mix / sol 18h15 à 19h30 : Karaté pour tous 18h15 à 19h30 : Karaté pour tous 19h30 à 21h : Boxe Pieds/poings et Karaté Mix tous niveaux 12h à 13h15 : Karaté Santé Bien-être 18h à 19h : Body-Karaté pour tous 18h15 à 19h : Baby-karaté à parir de 5 ans 18h à 19h15 : Karaté Mix / sol 19h30 à 20h45 : Boxe Pieds/poings tous niveaux 10h à 12h30 : Entrainement personnalisé 10h à 11h : compétiteurs Kumité et Kata 11h à 12h : Karaté à partir de 5 ans			•	Santé Bien-être
Mercredi 18h à 19h15 : Karaté pour tous 19h15 à 20h15 : Préparation physique karaté 19h15 à 20h15 : Préparation ceinture noire 17h15 à 18h15 : Inter-disciplines Tous grades 19h à 20h15 : Krav Maga à partir de 15 ans 18h à 19h : Body-Karaté pour tous 18h15 à 19h : Baby-karaté à parir de 5 ans 19h à 20h45 : Boxe Pieds/poings tous niveaux 10h à 12h30 : Entrainement personnalisé 10h à 11h : compétiteurs Kumité et Kata 11h à 12h : Karaté à partir de 5 ans	Mercredi	17h à 17h50 : Baby Karaté à partir de 5 ans		
18h a 19h15 : Karaté pour tous Karaté Mix tous niveaux 19h15 à 20h15 : Préparation physique karaté 19h15 à 20h15 : Préparation ceinture noire		17h à 17h50 : KATA élite enfants/ados		
19h15 à 20h15 : Préparation ceinture noire 17h15 à 18h15 : Inter-disciplines Tous grades 19h à 20h15 : Krav Maga 19h à 20h30 : Kumité élite 18h15 à 19h : Baby-karaté à parir de 5 ans 18h à 19h15 : Karaté Mix / sol 18h15 à 19h30 : Karaté pour tous 19h30 à 20h45 : Boxe Pieds/poings tous niveaux 10h à 12h30 : Entrainement personnalisé 10h à 11h : compétiteurs Kumité et Kata 11h à 12h : Karaté à partir de 5 ans		18h à 19h15 : Karaté pour tous		
Jeudi 17h15 à 18h15 : Inter-disciplines Tous grades 19h à 20h15 : Krav Maga à partir de 15 ans 18h à 19h : Body-Karaté pour tous 18h15 à 19h : Baby-karaté à parir de 5 ans Vendredi 18h15 à 19h30 : Karaté pour tous 18h30 à 20h45 : Boxe Pieds/poings tous niveaux 10h à 12h30 : Entrainement personnalisé 10h à 11h : compétiteurs Kumité et Kata 11h à 12h : Karaté à partir de 5 ans		19h15 à 20h15 : Préparation physique karaté		
Jeudi 17h15 à 18h15 : Inter-disciplines Tous grades 19h à 20h15 : Krav Maga à partir de 15 ans 18h à 19h : Body-Karaté pour tous 18h15 à 19h : Baby-karaté à parir de 5 ans Vendredi 18h15 à 19h30 : Karaté pour tous 19h30 à 20h15 : Krav Maga à partir de 15 ans 18h à 19h : Body-Karaté pour tous 19h30 à 20h45 : Boxe Pieds/poings tous niveaux 10h à 12h30 : Entrainement personnalisé 10h à 11h : compétiteurs Kumité et Kata 11h à 12h : Karaté à partir de 5 ans		19h15 à 20h15 : Préparation ceinture noire		
19h à 20h30 : Kumité élite 18h15 à 19h : Baby-karaté à parir de 5 ans 18h à 19h15 : Karaté Mix / sol 18h15 à 19h30 : Karaté pour tous 18h15 à 19h30 : Karaté pour tous 19h30 à 20h45 : Boxe Pieds/poings tous niveaux 10h à 12h30 : Entrainement personnalisé 10h à 11h : compétiteurs Kumité et Kata 11h à 12h : Karaté à partir de 5 ans	Jeudi	17h15 à 18h15 : Inter-disciplines Tous grades	19h à 20h15 : Krav Maga	
Vendredi 18h15 à 19h30 : Karaté pour tous 19h30 à 20h45 : Boxe Pieds/poings tous niveaux 10h à 12h30 : Entrainement personnalisé 10h à 11h : compétiteurs Kumité et Kata 11h à 12h : Karaté à partir de 5 ans 19h30 à 20h45 : Boxe Pieds/poings tous niveaux 14h à 17h : entrainement personnalisé sur rdv		19h à 20h30 : Kumité élite	à partir de 15 ans	
Samedi 18h15 à 19h30 : Karaté pour tous 10h à 12h30 : Entrainement personnalisé 10h à 11h : compétiteurs Kumité et Kata 11h à 12h : Karaté à partir de 5 ans 14h à 17h : entrainement personnalisé sur rdv	Vendredi	18h15 à 19h : Baby-karaté à parir de 5 ans	18h à 19h15 : Karaté Mix / sol	
Samedi 10h à 11h : compétiteurs Kumité et Kata personnalisé sur rdv		18h15 à 19h30 : Karaté pour tous	., •	
Samedi 10h à 11h : compétiteurs Kumité et Kata personnalisé sur rdv 11h à 12h : Karaté à partir de 5 ans	Samedi	10h à 12h30 : Entrainement personnalisé		
Dimanche 10h à 12h : Entrainement enseignants		•		
	Dimanche	10h à 12h : Entrainement enseignants		

*** Adresses des équipements sportifs à Poitiers et à Montamisé ***

Dojo Michel Amand (ex Pépinière): 2 rue de la fraternité 86180 BUXEROLLES (ZUP Poitiers)

Dojo Aliénor d'Aquitaine : 29 rue Pierre de Coubertin 86000 POITIERS

Dojo Condorcet: Avenue de la Paix (Proche de l'avenue de Nantes) 86000 POITIERS

Dojo de Montamisé : Rue de cèdre (face à la salle des fêtes) 86360 MONTAMISE

Dojo de la Ganterie : 59 rue de la Ganterie (sous la piscine extérieure) 86000 POITIERS

Salle de Boxe Halle des Sports de la Cassette : 39 route de la Cassette 86000 POITIERS

Renseignements: Michel BEZOT - Président du SPK -

Mail: michel.bezotspk@gmail.com - Tél: 06 87 41 80 07

STADE POITEVIN "KARATE" 05 49 45 93 80 Site: www.poitiers-karate.com

N° Siret : 353 170 509 00023 - Code APE : 9312Z - Agrément Jeunesse et Sport : 283.86.895