



Projet Planning des Cours "SPK"

Saison 2025/2026



Version du 03 juillet 2025	<u>KARATE DO : LOISIR et COMPETITION :</u> Kikon / Kata / Kumité	<u>BOXES PIEDS POINGS :</u> Karaté-Contact, Full-Contact et Karaté Mix - <u>SELF</u> : KRAV MAGA	<u>SPORT SANTE :</u> KARATE BIEN-ETRE et BODY-KARATE
Lundi	12h à 13h : Karaté Do - Adultes 20h à 21h : Karaté Do - Tous grades Ados/adultes à partir de 12 ans	19h45 à 21h : Boxe Pieds/poings Tous niveaux à partir de 15 ans	
Mardi	18h à 19h : KATA élite enfants/ados 19h à 20h : KATA supérieurs Adultes 17h30 à 18h50 : Kumité relève 19h à 20h30 : confirmés	18h à 19h : Entraînement libre 19h à 20h15 : Krav Maga à partir de 15 ans 20h à 21h20 : Boxe Pieds/poings compétiteurs confirmés	9h : Karaté Thérapeutique au CHU 12h à 13h15 : Karaté Santé Bien-être
Mercredi	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	19h30 à 21h : Boxe Pieds/poings et Karaté Mix tous niveaux	
Jeudi	17h15 à 18h15 : Inter-disciplines Tous grades 19h à 20h30 : Kumité - Compétiteurs confirmés	19h à 20h15 : Krav Maga à partir de 15 ans	12h à 13h15 : Karaté Santé Bien-être 18h à 19h : Body-Karaté à partir de 13 ans
Vendredi	18h15 à 19h : Baby-karaté à partir de 6 ans 18h15 à 19h30 : Karaté pour tous	18h à 19h15 : Karaté Mix / sol 19h30 à 20h45 : Boxe Pieds/poings tous niveaux	
Samedi	10h à 12h : Entraînement libre 10h à 11h : compétiteurs Kumité et Kata 11h à 12h : Karaté à partir de 6 ans	14h à 17h00 : Entraînement libre	
Dimanche	10h à 12h30 : Entraînement spécifique sur RDV		

*** 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) 86000 POITIERS

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

[STADE POITEVIN "KARATE" Michel BEZOT 06 87 41 80 07 Site: www.poitiers-karate.com](http://www.poitiers-karate.com)

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