

Horaires de cours 2011/2012 au : STADE POITEVIN KARATE « S.P.K »

Version du
20/11/2011



	Dojo de la Pépinière	Gymnase Aliénor d'Aquitaine	Dojo de Condorcet	Dojo de la Ganterie
	Rue des 2 Communes (Z.U.P. des Couronneries Poitiers / Buxerolles)	Dojo et Salle de danse du Gymnase - 29, rue Pierre de Coubertin (Z.U.P.) Poitiers	Avenue de la Paix (près de l'avenue de Nantes, proche de la gare S.N.C.F.)	59, rue de la Ganterie (sous la Piscine, proche de la Patinoire et du Campus)
LUNDI	19h45 à 21h tous Grades Ado/Adultes « Karaté-Do et Contact »			
MARDI		18h10 à 19h20 « Enfants » à partir de 8 ans ou à partir de ceinture jaune	19h00 à 20h20 « <u>Kumité</u> » Ado/Adultes	
MERCREDI	18h à 19h : Enfants débutants moins de 10 ans 18h15 à 19h30 : tous Grades 19h30 à 20h40 « <u>Kata</u> » verte à noire	19h30 à 20h45 « <u>Self-défense</u> »		
JEUDI		19h15 à 20h30 « Karaté-Contact »	19h15 à 20h30 « Séance à Thème et Kata » Ado/Adultes	13h15 à 14h15 karaté Bien-Être 16h à 17h15 karaté C.H.U 17h15 à 18h30 « <u>Karaté-Do</u> » Ado/Adultes : <u>Confirmés</u>
VENDREDI	18h40 à 19h55 « <u>Kumité</u> » tous grades Ado/Adultes			
SAMEDI		10h30 à 11h30 « Enfants tous grades » 14h à 17h Séance à thème et Compétiteurs		

*** Ce planning est prévisionnel, les Horaires et Responsables de cours sont susceptibles d'évoluer en cours de saison.

Possibilité de cours particuliers (voir Michel BEZOT 06 87 41 80 07)

Permanence du club : Complexe Sportif de La Pépinière. 2 RUE DE LA FRATERNITE 86180 BUXEROLLES (POITIERS)

(Z.U.P. des Couronneries POITIERS à coté de la Piscine)

Mercredi : 15h à 18h au Bureau puis au Dojo de 18h à 20h ☎ : 05 49 45 93 80 Site : www.poitiers-karate.com