



Planning des Cours du "SPK" Saison 2023/2024



| Version 06 sept 2023 | KARATE DO / COMPETITION | BOXES PIEDS POINGS Self KRAV MAGA/NTJ | KARATE SANTE BIEN-ETRE |
|-------------------------|---|--|--------------------------------------|
| | Kikon / Kata / Kumité | Full-Contact / Kick Boxing Krav-Maga et Self NTJ | Karaté bien-être et Thérapeutique |
| Lundi | 11h50 à 13h : Karaté Do - Adultes | 20h à 21h20 : Boxe Pieds/poings Tous niveaux à partir de 15 ans | |
| | 19h45 à 21h : Karaté Do - Tous grades Ados/adultes à partir de 12 ans | | |
| Mardi | 17h50 à 19h : KATA élite enfants/ados | 19h à 20h15 : Krav Maga à partir de 15 ans | 9h : Karaté Thérapeutique au CHU |
| | 19h à 20h KATA supérieurs Adultes | 20h à 21h20 : Boxe Pieds/poings compétiteurs confirmés | 12h à 13h15 : Karaté Bien-être |
| | 18h à 19h : Kumité relève 19h à 20h30 confirmés | | |
| Mercredi | 18h à 18h50 : Baby Karaté à partir de 5 ans | 19h15 à 20h30 Self NTJ + 15 ans | |
| | 18h à 19h15 : Karaté pour tous | 19h30 à 21h Boxe Pieds/poings tous niveaux | |
| | 19h15 à 20h15 : Préparation ceinture noire | | |
| Jeudi | 17h30 à 18h30 : Inter-disciplines Tous grades | 19h à 20h15 : Krav Maga à partir de 15 ans | 12h à 13h15 : Karaté Bien-être |
| | 19h à 20h20 : Kumité - Compétiteurs confirmés | | |
| Vendredi | 18h20 à 19h10 : Baby-karaté à partir de 6 ans | 19h30 à 20h45 Boxe Pieds/poings tous niveaux | |
| | 18h20 à 19h30 : Karaté pour tous | | |
| Samedi | 10h à 11h : compétiteurs Kumité et Kata 11h à 12h : Karaté à partir de 6 ans | 14h à 15h30 Self-défense NTJ sur RDV à partir de 15 ans | |
| Dimanche | | 10h à 12h entraînement libre | |

***** 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 Casette : 39 route de la Casette 86000 POITIERS

**Renseignements : Michel BEZOT - Président et Directeur Technique du SPK -
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