



# Planning des Cours "SPK" Saison 2024/2025



Version du 10 sept 2024	<u>KARATE DO : LOISIR et COMPETITION</u>	<u>BOXES PIEDS POINGS</u> : Karaté-Contact, Full-Contact et Karaté Mix - <u>SELF</u> : KRAV MAGA et NTJ	<u>SPORT SANTE</u> : KARATE BIEN-ETRE et BODY-KARATE
	Kikon / Kata / Kumité		
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 "Relève" enfants/ados 19h à 20h : KATA supérieurs Adultes	18h à 19h : entrainement libre 19h à 20h15 : Krav Mag à partir de 15 ans	9h : Karaté Thérapeutique au CHU
	17h30 à 18h45 : Kumité "Relève" 19h à 20h30 Kumité "Elite" confirmés	20h à 21h20 : Boxe Pieds/poings compétiteurs confirmés	12h à 13h15 : Karaté Bien-être
Mercredi	18h à 18h50 : Baby Karaté à partir de 5 ans	19h15 à 20h30 Self NTJ + 15 ans	
	18h à 19h15 : Karaté pour tous	19h15 à 20h30 Karaté Mix 12 ans et plus	
	19h15 à 20h15 : Préparation ceinture noire	19h30 à 21h Boxe Pieds/poings tous niveaux	
Jeudi	17h15 à 18h15 : 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		18h à 19h : Body-Karaté à partir de 13 ans
Vendredi	18h à 18h50 : Baby-karaté à partir de 6 ans	18h15 à 19h30 Karaté Mix à partir de 12 ans	
	18h15 à 19h30 : Karaté pour tous	19h30 à 20h45 Boxe Pieds/poings tous niveaux	
Samedi	10h à 11h : compétiteurs Kumité 11h à 12h : Karaté à partir de 6 ans	14h à 15h30 Self-défense NTJ à partir de 15 ans	
	14h à 15h15 : Kata compétition sur RDV		
Dimanche	9h à 12h : 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 Casette : 39 route de la Casette 86000 POITIERS

Renseignements : Michel BEZOT - Président du SPK -

Mail : michel.bezotspk@gmail.com - Tél : 06 87 41 80 07 Site: www.poitiers-karate.com