



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 : entraînement 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