



# 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 : KRAV MAGA</u>	<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	18h à 19h : Entraînement libre	9h : Karaté Thérapeutique au CHU
	19h à 20h : KATA supérieurs Adultes	19h à 20h15 : Krav Maga à partir de 15 ans	12h à 13h15 : Karaté Santé Bien-être
	17h30 à 18h50 : Kumité relève 19h à 20h30 : confirmés	20h à 21h20 : Boxe Pieds/poings compétiteurs confirmés	
Mercredi	17h à 17h50 : Baby Karaté à partir de 5 ans	19h30 à 21h : <b>Boxe Pieds/poings et Karaté Mix</b> tous niveaux	
	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		
Jeudi	17h15 à 18h15 : Inter-disciplines Tous grades	19h à 20h15 : Krav Maga à partir de 15 ans	12h à 13h15 : Karaté Santé Bien-être
	19h à 20h30 : Kumité - Compétiteurs confirmés		18h à 19h : Body-Karaté à partir de 13 ans
Vendredi	18h15 à 19h : Baby-karaté à partir de 6 ans	18h à 19h15 : Karaté Mix / sol	
	18h15 à 19h30 : Karaté pour tous	19h30 à 20h45 : Boxe Pieds/poings tous niveaux	
Samedi	10h à 12h : Entraînement libre	14h à 17h00 : Entraînement libre	
	10h à 11h : compétiteurs Kumité et Kata 11h à 12h : Karaté à partir de 6 ans		
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 Casette : 39 route de la Casette 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