



Planning des Cours "SPK"

Saison 2025/2026



Version 16 Aout 2025	<u>KARATE:</u>	<u>BOXES PIEDS POINGS:</u> (Karaté-Contact, Full-Contact)	<u>SPORT SANTE:</u> (KARATE BIEN-ETRE)
	LOISIR et COMPETITION	<u>KARATE MIX:</u> (Sol, BPP) <u>KRAV MAGA:</u> (Self Défense)	<u>BODY-KARATE</u>
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	17h50 à 19h : enfants/ados 19h à 20h : KATA supérieurs Adultes 17h30 à 18h50 : Kunité relève 19h à 20h30 : Kunité élite	18h à 19h : Entraînement personnalisé 19h à 20h15 : Krav Maga à partir de 15 ans 20h à 21h20 : Boxe Pieds/poings compétiteurs confirmés	9h : Karaté Thérapeutique au CHU 12h à 13h15 : Karaté Santé Bien-être
Mercredi	17h à 17h50 : Baby Karaté à partir de 5 ans 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	19h30 à 21h : Boxe Pieds/poings et Karaté Mix tous niveaux	
Jeudi	17h15 à 18h15 : Inter-disciplines Tous grades 19h à 20h30 : Kunité élite	19h à 20h15 : Krav Maga à partir de 15 ans	12h à 13h15 : Karaté Santé Bien-être 18h à 19h : Body-Karaté pour tous
Vendredi	18h15 à 19h : Baby-karaté à partir de 5 ans 18h15 à 19h30 : Karaté pour tous	18h à 19h15 : Karaté Mix / sol 19h30 à 20h45 : Boxe Pieds/poings tous niveaux	
Samedi	10h à 12h30 : Entraînement personnalisé 10h à 11h : compétiteurs Kunité et Kata 11h à 12h : Karaté à partir de 5 ans	14h à 17h : entraînement personnalisé sur rdv	
Dimanche	10h à 12h : Entraînement enseignants		

***** 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 extérieure) 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

[STADE POITEVIN "KARATE" 05 49 45 93 80 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