



Planning des Cours "SPK"

Saison 2026/2027



Version 25 août 2026	<u>KARATE :</u> LOISIR et COMPETITION	<u>BOXES PIEDS POINGS :</u> Karaté-Contact, Full-Contact et <u>SELF</u> : KRAV MAGA	<u>SPORT SANTE :</u> KARATE BIEN-ETRE et BODY-KARATE
Lundi	11h à 12h : Karaté Do - Adultes 19h45 à 21h : Karaté Do - Tous grades Ados/adultes à partir de 15 ans	20h à 21h15 : Boxe Pieds/poings Tous niveaux à partir de 15 ans	
Mardi	17h45 à 18h45 : Kata enfants / ados 18h45 à 20h : Kumite enfants / ados 17h30 à 18h30 : Haut Niveau personnalisé 19h00 à 20h30 : Kumité élite	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 4 à 6 ans 17h à 18h : Enfants / ados 18h à 19h15 : Karaté pour tous à partir de 7 ans 19h15 à 20h15 : Préparation physique 19h15 à 20h15 : Kata supérieurs adultes		
Jeudi	17h15 à 18h15 : Etudiants et Adultes 19h à 20h30 : Kumité 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 4 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 5 ans	14h à 17h : Entraînement personnalisé sur rdv	
Dimanche	10h à 12h : Entraînement enseignants	9h à 12h Cours personnalisé	

*** 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

STADE POITEVIN "KARATE" Site: www.poitiers-karate.com

N° Siret : 353 170 509 00023 - Code APE : 9312Z - Agrément Jeunesse et Sport : 283.86.895