

Karaté Soyuma - Horaire

Session AUTOMNE 2025

Du 2 septembre au 20 décembre 2025

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	18h00 à 18h50 Juniors débutants 4 à 7 ans et cours Parents/enfants Toutes ceintures	18h00 à 19h00 Juniors avancés 8 à 13 ans jaune et + <i>Notez que le cours se poursuit jusqu'à 19h30 pour les ceintures Verte et +</i>	18h00 à 18h50 Juniors débutants 4 à 7 ans et cours Parents/enfants Toutes ceintures	18h00 à 19h00 Juniors avancés 8 à 13 ans jaune et + <i>Notez que le cours se poursuit jusqu'à 19h30 pour les ceintures Verte et +</i>	18h00 à 20h00 TEAM KUMITE Cours spécial Techniques de combats Sur invitations	9h00 à 9h50 Juniors débutants 4 à 7 ans et cours Parents/enfants Toutes ceintures
	19h00 à 20h00 Juniors débutants 8 à 13 ans Blanche à Bleu/jaune	19h30 à 20h30 Ados/Adultes 14 ans + Verte et + <i>Notez que le cours se poursuit jusqu'à 21h00 pour les ceintures 1 Kyu et +</i>	19h00 à 20h00 Juniors débutants 8 à 13 ans Blanche à Bleu/jaune	19h30 à 20h30 Ados/Adultes 14 ans + Verte et + <i>Notez que le cours se poursuit jusqu'à 21h00 pour les ceintures 1 Kyu et +</i>		10h00 à 11h00 Juniors 8 à 13 ans Toutes ceintures
	20h00 à 21h00 Ados/Adultes Débutant Blanche à jaune/verte		20h00 à 21h00 Ados/Adultes Débutant Blanche à jaune/verte			11h15 à 12h30 Ados - Adultes 14 ans et + Toutes ceintures
COURS SPÉCIAUX LORS DE LA SEMAINE DU DEUXIEME JEUDI DU MOIS Mercredi: Cours Ados/Adultes HIIT Toutes ceintures Entraînement fractionné de haute intensité Efficace pour améliorer la condition physique et brûler des calories rapidement.				19h30 à 21h00 Cours spécial Yudansha Brunes et +	Date des cours HIIT 10 septembre 8 octobre 12 novembre 10 décembre	Date des cours Yudansha 11 septembre 9 octobre 13 novembre 11 décembre
Jeudi: Cours Ados/Adultes YUDANSHA Brunes et + Entraînement SPÉCIFIQUE pour les ceintures noires.			20h00 à 21h00 Ados/Adultes HIIT Toutes ceintures			