

# Karaté Soyuma - Horaire

## Session HIVER 2026

Du 5 janvier au 31 mars 2025

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	<b>18h00 à 18h50</b> Juniors débutants 4 à 7 ans et cours Parents/enfants Toutes ceintures	<b>18h00 à 19h00</b> Juniors avancés 8 à 13 ans <i>jaune et +</i>  <i>Notez que le cours se poursuit jusqu'à 19h30 pour les ceintures Verte et +</i>	<b>18h00 à 18h50</b> Juniors débutants 4 à 7 ans et cours Parents/enfants Toutes ceintures	<b>18h00 à 19h00</b> Juniors avancés 8 à 13 ans <i>jaune et +</i>  <i>Notez que le cours se poursuit jusqu'à 19h30 pour les ceintures Verte et +</i>	<b>18h00 à 20h00</b> <b>TEAM KUMITE</b> Cours spécial Techniques de combats Sur invitations	<b>9h00 à 9h50</b> Juniors débutants 4 à 7 ans et cours Parents/enfants Toutes ceintures
	<b>19h00 à 20h00</b> Juniors débutants 8 à 13 ans  <i>Blanche à Bleu/jaune</i>	<b>19h30 à 20h30</b> Ados/Adultes 14 ans + <i>Verte et +</i>  <i>Notez que le cours se poursuit jusqu'à 21h00 pour les ceintures 1 Kyu et +</i>	<b>19h00 à 20h00</b> Juniors débutants 8 à 13 ans  <i>Blanche à Bleu/jaune</i>	<b>19h30 à 20h30</b> Ados/Adultes 14 ans + <i>Verte et +</i>  <i>Notez que le cours se poursuit jusqu'à 21h00 pour les ceintures 1 Kyu et +</i>	Date des cours JANVIER 9,16,23,30 FÉVRIER 6,13,20,27 MARS Pas de cours	<b>10h00 à 11h00</b> Juniors 8 à 13 ans  <i>Toutes ceintures</i>
	<b>20h00 à 21h00</b> Ados/Adultes Débutant  <i>Blanche à jaune/verte</i>		<b>20h00 à 21h00</b> Ados/Adultes Débutant  <i>Blanche à jaune/verte</i>			<b>11h15 à 12h30</b> Ados - Adultes 14 ans et +  <i>Toutes ceintures</i>
COURS SPÉCIAUX LORS DE LA SEMAINE DU DEUXIEME JEUDI DU MOIS				<b>19h30 à 21h00</b>	Date des cours	
Mercredi: Cours Ados/Adultes HIIT Toutes ceintures				Cours spécial	HIIT	
Entraînement fractionné de haute intensité Efficace pour améliorer la condition physique et brûler des calories rapidement.				<b>Yudansha</b>	Yudansha	
Jeudi: Cours Ados/Adultes YUDANSHA Brunes et +			<b>20h00 à 21h00</b> Ados/Adultes		7 janvier	
Entraînement SPÉCIFIQUE pour les ceintures noires.			<b>HIIT</b> Toutes ceintures		11 février	
					11 mars	
					12 mars	