

Karaté Soyuma - Horaire

Session HIVER 2026

Du 5 janvier au 31 mars 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 +	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 +	18h00 à 20h00 TEAM KUMITE Cours spécial Techniques de combats <i>Sur invitations</i>	9h00 à 9h50 Juniors débutants 4 à 7 ans et cours Parents/enfants Toutes ceintures
	19h00 à 20h00 Juniors débutants 8 à 13 ans <i>Blanche à Bleu/jaune</i>	<i>Notez que le cours se poursuit jusqu'à 19h30 pour les ceintures Verte et +</i> 19h30 à 20h30 Ados/Adultes 14 ans + Verte et +	19h00 à 20h00 Juniors débutants 8 à 13 ans <i>Blanche à Bleu/jaune</i>	<i>Notez que le cours se poursuit jusqu'à 19h30 pour les ceintures Verte et +</i> 19h30 à 20h30 Ados/Adultes 14 ans + Verte et +	Date des cours JANVIER 9,16,23,30 FÉVRIER 6,13,20,27 MARS Pas de cours	10h00 à 11h00 Juniors 8 à 13 ans <i>Toutes ceintures</i>
	20h00 à 21h00 Ados/Adultes Débutant <i>Blanche à jaune/verte</i>	<i>Notez que le cours se poursuit jusqu'à 21h00 pour les ceintures 1 Kyu et +</i> 20h00 à 21h00 Ados/Adultes Débutant <i>Blanche à jaune/verte</i>		19h30 à 21h00 Cours spécial Yudansha	Date des cours HIIT 7 janvier 11 février 11 mars	11h15 à 12h30 Ados - Adultes 14 ans et + <i>Toutes ceintures</i>

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.

Jeudi: Cours Ados/Adultes YUDANSHA Brunes et +

Entraînement SPÉCIFIQUE pour les ceintures noires.

		Date des cours	Date des cours
	20h00 à 21h00 Ados/Adultes HIIT Toutes ceintures	HIIT 7 janvier 11 février 11 mars	Yudansha 8 janvier 12 février 12 mars