

Karaté Soyuma - Horaire

Session PRINTEMPS 2026

Du 1 avril au 30 juin.

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 <i>jaune et +</i> <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 <i>jaune et +</i> <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 <i>Blanche à Bleu/jaune</i>	19h30 à 20h30 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>	19h00 à 20h00 Juniors débutants 8 à 13 ans <i>Blanche à Bleu/jaune</i>	19h30 à 20h30 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 AVRIL 10, 17, 24 MAI 1,8,15,22,29 JUIN 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>		20h00 à 21h00 Ados/Adultes Débutant <i>Blanche à jaune/verte</i>			11h15 à 12h30 Ados - Adultes 14 ans et + <i>Toutes ceintures</i>
COURS SPÉCIAUX LORS DE LA SEMAINE DU DEUXIEME JEUDI DU MOIS				19h30 à 21h00	Date des cours <i>HIIT</i> 8 avril 13 mai 10 juin	Date des cours <i>Yudansha</i> 9 avril 14 mai 11 juin
Mercredi: Cours Ados/Adultes HIIT Toutes ceintures <i>Entraînement fractionné de haute intensité Efficace pour améliorer la condition physique et brûler des calories rapidement.</i>				20h00 à 21h00 Ados/Adultes HIIT <i>Toutes ceintures</i>		
Jeudi: Cours Ados/Adultes YUDANSHA Brunes et + <i>Entraînement SPÉCIFIQUE pour les ceintures noires.</i>				Cours spécial Yudansha <i>Brunes et +</i>		