

Karaté Soyuma - Horaire

Session AUTOMNE 2026

Du 31 août au 19 décembre 2026.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	18h00 à 19h00 KATAS Entraînement libre <i>•N'aura pas lieu à tous les lundis•</i> <i>•Les dates seront annoncées•</i>	18h00 à 19h00 Juniors avancés 8 à 13 ans Bleue/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 Bleue/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 7 à 13 ans Blanche à Bleu/jaune	19h30 à 20h30 Ados/Adultes 13 ans + Jaune et + <i>Notez que le cours se poursuit jusqu'à 21h00 pour les ceintures 2ieme Kyu et +</i>	19h00 à 20h00 Juniors débutants 7 à 13 ans Blanche à Bleu/jaune	19h30 à 20h30 Ados/Adultes 13 ans + Jaune et + <i>Notez que le cours se poursuit jusqu'à 21h00 pour les ceintures 2ieme Kyu et +</i>	Date des cours Septembre 18, 25 Octobre 2, 9, 16, 23, 30 Novembre 6	10h00 à 11h00 Juniors 7 à 13 ans Toutes ceintures
	20h00 à 21h00 Ados/Adultes Débutant Blanche à jaune		20h00 à 21h00 Ados/Adultes Débutant Blanche à jaune			11h15 à 12h30 Ados - Adultes 13 ans et + Toutes ceintures

COURS SPÉCIAUX : UNE FOIS PAR 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.

Mercredi

20h00 à 21h00

Ados/Adultes

HIIT

Toutes ceintures

Jeudi

19h30 à 21h00

Cours spécial

Yudansha

Brunes et +

DATES DES COURS SPÉCIAUX

HIIT
(Ados/Adultes)

30 septembre

4 novembre

9 décembre

YUDANSHA
(Brunes et noires)

1 octobre

5 novembre

10 décembre

OPEN MAT
(Avancés)

8 octobre

12 novembre

17 décembre