

Tarifs

Activités en salle	TARIF A		TARIF B		TARIF C	
	COM.	H.COM.	COM.	H.COM.	COM.	H.COM.
1 COURS	6 €	6,50 €	8 €	8,50 €	10 €	10,50 €
10 COURS + 1 GRATUIT*	60 €	65 €	80 €	85 €	100 €	105 €

Activités en salle	TARIF D	TARIF E	TARIF F
	RYTHM&DANCE	RYTHM&DANCE	RYTHM&DANCE
1 COURS	10 €	13,50 €	15,50 €
10 COURS*	75 €	120 €	130 €

TARIF A BODY SCULPT, T.A.F., DEEP BODY STRETCH
TARIF B ZUMBA, ZUMBA STEP, ZUMBA GOLD, ECOLE DU DOS, MAXI BODY WORKOUT
TARIF C PILATES, YOGA, TAI CHI, YOGA PRENAT, MISE EN FORME, STRONG BY ZUMBA, D. THERAPY

TARIF D JAZZ, CLAQUETTES, DANSE CLASSIQUE, RITMOS LATINOS, LATIN FUSION SALSA
TARIF E DANSES LATINES, DANSE INDIENNE
TARIF F DANSE ORIENTALE INITIATION, NIV 1, 2, 3

Activités en piscine	AQUAGYM - AQUA BURNER AQUA SENIOR - AQUA PRENAT		AQUA DANCE	
	COM.	H.COM.	COM.	H.COM.
1 COURS	8,00 €	8,50 €	10,00€	11,00€
10 COURS + 1 GRATUIT*	80,00 €	85,00 €	100,00€	110,00€

Body Sculpt : Renforcement musculaire général avec charges légères (haltères à main, élastibandes,...). ❤️

Zumba Gold : Variante plus soft de la Zumba.

T.A.F. : Taille/abdos/fessier, renforcement, musculation, cardio-training, fitness. ❤️

Pilates : Matwork, renforcement des muscles profonds visant un rééquilibrage du corps.

Aqua Dance : Mix de rythmes latinos et tai chi en piscine avec musique. ❤️

Strong by Zumba : High Intensity Interval Training. Cardio - musculation ❤️❤️

Yoga : Revitaliser le corps en faisant mieux circuler l'énergie de la tête aux pieds.

Aqua Burner : Aquagym tonic en musique. ❤️❤️

Aqua Prénat : Aquagym douce. 👩👶

Aqua Senior : Aquagym douce 60 ans +. 👩👴

Danse indienne : Mélange de danses indiennes avec une touche de danse orientale.

Danse orientale : Approche différente. Pédagogie Suhaila et Jamila Salimpour (USA).

Tai Chi : Pratique corporelle et énergétique d'origine chinoise basée sur l'équilibre en mouvement.

Maxi. Body. W. : Amélioration de la condition physique générale. ❤️❤️

Deep. Body. S. : Méthode d'étirement visant à corriger et améliorer sa posture.

Yoga Prénat : Un moment pour soi et bébé. Détente grâce à un ensemble de postures et de respirations.

Ecole du dos : Apprendre à ménager son dos dans la vie de tous les jours. 👩👶

Latin Fusion Salsa : en solo ou en couple, salsa Portoricaine et Cubaine, quelques touches de Latin Jazz. ❤️

Dance Therapy : Réflexion sur soi-même à travers le mouvement. ❤️

D. Latines, R. Latinos : en solo ou en couple ❤️

Mise en forme : Abdos et cardio en musique. ❤️❤️

❤️ Cardio ❤️❤️ Cardio ++ 👩👶 Donnée par un kinésithérapeute

* Les cartes de 10 cours sont valables 4 mois

Editeur responsable : E.Bott, Président responsable ASBL Poseidon

POSEIDON

Activités Adultes 2017-2018



AQUAGYM • PILATES • DEEP BODY STRETCH • AQUA BURNER • ZUMBA • ECOLE DU DOS • TAI CHI • CLAQUETTES • AQUA PRENAT • STRONG BY ZUMBA NEW • DANSE INDIENNE • MISE EN FORME NEW • YOGA • TAF • AQUA SENIOR • DANSE ORIENTALE • DANSE THERAPY NEW

Sous l'égide d'Eric Bott, Echevin de la Jeunesse et des Sports



Avenue des Vaillants 2
1200 Woluwé-Saint-Lambert
Tel.: 02/771.66.55

Follow us / Suivez-nous on / sur Facebook

www.poseidon-wslw.be



Horaires en salle :

LUN-MAA-MON	MAR-DIN-TUE	MER-WOE-WED	JEU-DON-THU	VEN-VRI-FRI	SAM-ZAT-SAT	DIM-ZON-SUN
09.30 - 10.30 PILATES BASIC P1 Mara C	09.00 - 10.15 YOGA P1 Martine C	09.30 - 10.30 ZUMBA P2 Fuji B	10.00 - 11.00 TAI CHI P2 Carlos C	08.50 - 10.05 YOGA P1 Martine C	08.45 - 10.00 YOGA P1 Martine C	09.00 - 10.00 DEEP BODY STRETCH 1 NEW Kumi A
10.00 - 11.00 BODY SCULPT P2 Fuji A	10.00 - 11.00 PILATES P0 Mara C	09.30 - 10.30 PILATES P0 Mara C	10.00 - 11.00 YOGA PRENAT P1 Edith C	09.30 - 10.30 PILATES P0 Mara C	10.00 - 11.30 MAXI BODY WORKOUT P2 Fuji B	10.00 - 11.00 DEEP BODY STRETCH 1 Kumi A
11.15 - 12.15 ZUMBA GOLD P2 Fuji B		10.45 - 11.45 T.A.F P2 Fuji A	12.30 - 13.30 TAI CHI P2 Carlos C	10.00 - 11.00 BODY SCULPT P2 Fuji A	11.40 - 12.40 ZUMBA P2 Fuji B	11.15 - 12.15 DEEP BODY STRETCH 2 Kumi A
12.30 - 13.30 T.A.F P2 Fuji A		12.30 - 13.30 DEEP BODY STRETCH P2 Kumi A	12.30 - 13.30 PILATES P0 Mara C	11.15 - 12.15 ZUMBA GOLD P2 Fuji B	12.00 - 13.00 DANCE THERAPY NEW Fernando C	
				12.30 - 13.30 T.A.F P2 Fuji A		
18.00 - 19.00 D. CLASSIQUE P2 Kumi D	17.00 - 18.00 ECOLE DU DOS P1 Julien B		18.00 - 19.00 PILATES P0 Mara C	18.00 - 19.00 T.A.F P2 Fuji A		17.00 - 18.00 BODY SCULPT P2 Fuji A
18.30 - 19.30 PILATES P1 Mara C	17.45 - 18.45 T.A.F P2 Fuji A	19.30 - 20.30 RITMOS LATINOS NEW Andréa D	18.00 - 19.00 JAZZ P1 Kumi D	18.00 - 19.00 CLAQUETTES NIV. 1 P0 Kumi D		18.00 - 19.00 ZUMBA P2 Fuji B
18.45 - 20.00 D. INDIENNE P0 Ann E	18.00 - 19.30 D. ORIENTALE NIV. 2 P0 Maëlle F	19.50 - 21.05 YOGA P1 Martine C	18.00 - 19.30 D. ORIENTALE INITIATION NEW Maëlle F	19.00 - 20.00 ZUMBA P2 Fuji B		
19.15 - 20.15 STRONG BY ZUMBA NEW Fuji C	18.45 - 19.45 ZUMBA P2 Fuji B		19.00 - 20.00 PILATES P0 Mara C	19.00 - 20.00 MISE EN FORME NEW Andréa C		
20.20 - 21.20 ZUMBA STEP NEW Fuji B	19.30 - 21.00 D. ORIENTALE NIV. 3 P0 Maëlle F		19.45 - 20.45 ECOLE DU DOS P1 Julien B	19.10 - 20.10 CLAQUETTES NIV. 2 P0 Kumi D		
	19.45 - 20.45 ZUMBA P2 Fuji B		19.45 - 20.45 LATIN FUSION SALSA NEW Frankie D	20.00 - 21.15 D. LATINES NEW Andréa E		
	20.45 - 21.45 T.A.F P2 Fuji A		20.00 - 21.30 D. ORIENTALE NIV. 1 P0 Maëlle F			

A,B,C,D,E,F = TARIF (voir dernière page)

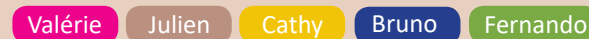
P0 = Salle polyvalente rez-de-chaussée
 P1 = Salle polyvalente 1er étage
 P1B = Salle polyvalente 1er étage bis
 P2 = Salle polyvalente 2ème étage

L'horaire des cours peut être modifié durant les vacances scolaires



Horaires en piscine :

LUN-MAA-MON	MAR-DIN-TUE	MER-WOE-WED	JEU-DON-THU	VEN-VRI-FRI	SAM-ZAT-SAT	DIM-ZON-SUN
	07.45 - 08.30 AQUAGYM Julien					
12.30 - 13.15 AQUAGYM Valérie	12.30 - 13.15 AQUAGYM Cathy	12.30 - 13.15 AQUAGYM Valérie	12.30 - 13.15 AQUAGYM Cathy	12.30 - 13.15 AQUAGYM Cathy	11.30 - 12.15 AQUAGYM Valérie	11.00 - 11.45 AQUA DANCE NEW Fernando
	15.00 - 15.45 AQUA SENIOR Julien		15.00 - 15.45 AQUA SENIOR Julien		12.15 - 13.00 AQUA PRENAT Julien	
18.45 - 19.30 AQUAGYM	18.45 - 19.30 AQUA BURNER Bruno	18.45 - 19.30 AQUAGYM	18.45 - 19.30 AQUA PRENAT Julien			



L'horaire des cours peut être modifié durant les vacances scolaires