

# TARIFS (validité 31/12/2018)

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
	RYTHM&DANCE	RYTHM&DANCE
1 COURS	10,50 €	16 €
10 COURS*	80 €	135 €

<b>TARIF A</b>	BODY SCULPT, T.A.F., DEEP BODY STRETCH	<b>TARIF D</b>	JAZZ, CLAQUETTES, DANSE CLASSIQUE,
<b>TARIF B</b>	ZUMBA, ZUMBA STEP, ZUMBA GOLD, ECOLE DU DOS, MAXI BODY WORKOUT	<b>TARIF E</b>	DANSES LATINES, SALSA
<b>TARIF C</b>	PILATES, YOGA, TAI CHI, STRONG BY ZUMBA, D. THERAPY, YOGALATES, LATIN BODY MOVE, YOGA VINYASA		DANSE INDIENNE, DANSE ORIENTALE JAMILA, NIV 1, 2, 3

## Activités en piscine

Entrée piscine incluse

## AQUA POSEIDON (Tous les cours)

	COM.	H.COM.
1 COURS	8,00 €	8,50 €
10 COURS + 1 GRATUIT*	80,00 €	85,00 €

## COMMENT ASSISTER A UN COURS ?

Aucune inscription préalable n'est requise. Présentez-vous dans les **30** minutes avant le cours choisi à l'accueil du complexe pour récupérer votre ticket d'accès. Vous pouvez payer au cours ou opter pour une carte de 10 cours. Une fois le cours commencé, l'accès au cours n'est plus autorisé. Les cartes de 10 cours sont valables 4 mois.\*

<b>YOGALATES</b> Mélange des techniques de Yoga et de Pilates.	<b>LATIN BODY MOVE</b> Stretching du corps au son des rythmes latins.	<b>AQUA BURNER</b> ❤️❤️ Aquagym tonique en musique.
<b>SALSA STYLING &amp; FUSION</b> ❤️ Adaptation moderne de la salsa. Seul ou en couple.	<b>TAI CHI</b> Pratique corporelle et énergétique basée sur l'équilibre en mouvement.	<b>AQUA SENIOR</b> 👤 Aquagym douce 60 ans +.
<b>DANCE THERAPY</b> Réflexion sur soi-même à travers le mouvement.	<b>YOGA VINYASA</b> Harmonie du mouvement et de la respiration. Gestion du stress.	<b>AQUA PRENAT</b> 👤 Aquagym douce adaptée aux femmes enceintes.
<b>STRONG BY ZUMBA</b> ❤️❤️ High Intensity Interval Training Cardio - musculation.	<b>AQUA TAF</b> ❤️ Travail spécifique du centre du corps. Taille fine, sangle abdo, fessier.	<b>ZUMBA GOLD</b> ❤️ Variante soft de la Zumba.

❤️ Cardio    ❤️❤️ Cardio ++    👤 Donnée par un kinésithérapeute

Sous l'égide de l'échevin des Sports et de la Jeunesse



Editeur responsable : G Baradel, Direction ASBL Poseidon

# POSEIDON

## Activités Adultes

### SAISON 2018-2019

AQUA SENIOR    Pilates  
Latin Body Move    Zumba  
TAF    Dance Orientale  
Thai Chi    Yogalates NEW  
Strong by Zumba

Claquettes  
Dance Therapy    Street Salsa NEW  
JAZZ  
Danse Indienne  
Aqua Burner    ECOLE DU DOS  
Aqua TAF  
AQUA PRENAT



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
10.00 - 11.00 <b>BODY SCULPT</b> P2 Fuji A	09.00 - 10.15 <b>YOGA</b> P1 Martine C	09.30 - 10.30 <b>PILATES</b> P0 Mara C	08.30 - 09.30 <b>YOGA VINYASA</b> P1 <b>NEW</b> Anne C	08.45 - 10.00 <b>YOGA</b> P1 Martine C	08.45 - 10.00 <b>YOGA</b> P1 Martine C	09.00 - 10.00 <b>DEEP BODY STRETCH 1</b> P2 Kumi A
11.15 - 12.15 <b>ZUMBA GOLD</b> P2 Fuji B	10.00 - 11.00 <b>PILATES</b> P0 Mara C	09.30 - 10.30 <b>ZUMBA</b> P2 Fuji B	10.00 - 11.00 <b>TAI CHI</b> P2 Carlos C	09.30 - 10.30 <b>PILATES</b> P0 Mara C	10.00 - 11.30 <b>MAXI BODY WORKOUT</b> P2 Fuji B	10.00 - 11.00 <b>DEEP BODY STRETCH 1</b> P2 Kumi A
12.30 - 13.30 <b>T.A.F</b> P2 Fuji A		10.30 - 11.30 <b>T.A.F</b> P2 Fuji A	12.30 - 13.30 <b>TAI CHI</b> P2 Carlos C	10.00 - 11.00 <b>BODY SCULPT</b> P2 Fuji A	11.40 - 12.40 <b>ZUMBA</b> P2 Fuji B	11.15 - 12.15 <b>DEEP BODY STRETCH 2</b> P2 Kumi A
	17.00 - 18.00 <b>ECOLE DU DOS</b> P1 Julien B	12.30 - 13.30 <b>DEEP BODY STRETCH</b> P2 Kumi A	12.15 - 13.15 <b>PILATES</b> P0 Mara C	11.15 - 12.15 <b>ZUMBA GOLD</b> P2 Fuji B	12.00 - 13.00 <b>DANCE THERAPY</b> P1 Fernando C	
15.00 - 16.00 <b>YOGA VINYASA</b> P1 <b>NEW</b> Anne C	17.45 - 18.45 <b>T.A.F</b> P2 Fuji A	13.00 - 14.00 <b>YOGA VINYASA</b> P1 <b>NEW</b> Anne C		12.30 - 13.30 <b>T.A.F</b> P2 Fuji A	13.00 - 14.00 <b>LATIN BODY MOVE</b> P1 <b>NEW</b> Fernando C	
18.00 - 19.00 <b>D. CLASSIQUE</b> P2 Kumi D	18.00 - 19.30 <b>D. ORIENTALE NIV. 2</b> P0 Maëlle E	20.00 - 21.15 <b>YOGA</b> P1 Martine C	18.00 - 19.00 <b>JAZZ</b> P1 Kumi D	18.00 - 19.00 <b>T.A.F</b> P2 Fuji A		17.00 - 18.00 <b>BODY SCULPT</b> P2 Fuji A
18.00 - 19.30 <b>D. INDIENNE</b> P0 Ann E	18.45 - 19.45 <b>ZUMBA</b> P2 Fuji B		18.00 - 19.30 <b>D. ORIENTALE (A LA JAMILA)</b> P2 Maëlle E	18.00 - 19.00 <b>CLAQUETTES NIV. 1</b> P0 Kumi D		18.00 - 19.00 <b>ZUMBA</b> P2 Fuji B
18.30 - 19.30 <b>PILATES</b> P1 <b>NEW</b> Frankie C	19.30 - 21.00 <b>D. ORIENTALE NIV. 3</b> P0 Maëlle E		19.45 - 20.45 <b>ECOLE DU DOS</b> P1 Julien B	18.00 - 19.00 <b>YOGALATES</b> P1 <b>NEW</b> Frankie C		
19.15 - 20.15 <b>STRONG BY ZUMBA</b> P2 Fuji C	19.30 - 20.30 <b>D. LATINES</b> P1 <b>NEW</b> Fernando D		20.00 - 21.30 <b>D. ORIENTALE NIV. 1</b> P0 Maëlle E	19.00 - 20.00 <b>ZUMBA</b> P2 Fuji B		
19.30 - 20.30 <b>PILATES</b> P1 <b>NEW</b> Frankie C	19.45 - 20.45 <b>ZUMBA</b> P2 Fuji B			19.00 - 20.00 <b>SALSA D. LATINES</b> P1 <b>NEW</b> Frankie D		
20.20 - 21.20 <b>ZUMBA STEP</b> P2 Fuji B	20.30 - 21.30 <b>D. LATINES</b> P1 <b>NEW</b> Fernando D			19.10 - 20.10 <b>CLAQUETTES NIV. 2</b> P0 Kumi D		
	20.45 - 21.45 <b>T.A.F</b> P2 Fuji A					

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

Anne Fuji Mara Kumi Julien Maëlle Ann Carlos Martine Fernando Frankie

## 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 <b>AQUA GYM</b> Julien					
12.30 - 13.15 <b>AQUA GYM</b> Valérie	12.30 - 13.15 <b>AQUA MIXTE</b> P1 <b>NEW</b> Cathy	12.30 - 13.15 <b>AQUA GYM</b> P1 Valérie	12.30 - 13.15 <b>AQUA T.A.F.</b> P1 <b>NEW</b> Cathy	12.30 - 13.15 <b>AQUA CARDIO RESISTANCE</b> P1 <b>NEW</b> Cathy	11.30 - 12.15 <b>AQUA GYM</b> P1 Valérie	12.30 - 13.15 <b>AQUA BURNER</b> P1 <b>NEW</b> Bruno
	15.00 - 15.45 <b>AQUA SENIOR</b> Julien		15.00 - 15.45 <b>AQUA SENIOR</b> Julien		12.15 - 13.00 <b>AQUA PRENAT</b> Julien	
18.45 - 19.30 <b>AQUA BODY WORK</b> P1 <b>NEW</b> Cathy	18.45 - 19.30 <b>AQUA BURNER</b> P1 Bruno	18.45 - 19.30 <b>AQUA CARDIO INTENSE</b> P1 <b>NEW</b> Cathy	18.45 - 19.30 <b>AQUA PRENAT</b> Julien			

Valérie Julien Cathy Bruno

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