

## LE MENU DU WEEK-END EN DÉTAIL...

Samedi 3 septembre

### PISCINE

#### Grand bassin

De 10h00 à 12h00	Baptêmes de plongée pour enfants et adultes
et de 14h00 à 16h30	(en collaboration avec Les Marmottes Palmées et le Wolu Plongée Club)
De 12h30 à 13h15	Aquagym
De 17h00 à 17h50	Aqua Zumba (avec Garance)

#### Bassin d'apprentissage

De 9h15 à 9h35	Séance de bébés nageurs (enfants de 6 mois à 1 an)
De 9h45 à 10h05	Séance de bébés nageurs (enfants de 1 à 2 ans)
De 10h15 à 10h35	Séance de bébés nageurs (enfants de 2 à 3 ans)

### ESPACES DANSE & FITNESS

Initiations organisées pendant toute la journée :  
Body sculpt, T.A.F. (Taille/Abdos/Fessiers), claquettes, zumba,...

### SALLE OMNISPORTS

De 10h00 à 12h00	Parcours de psychomotricité pour les 3-6 ans Initiation au mini-tennis pour les 6-9 ans (en collaboration avec la Wolu Tennis Academy)
De 13h30 à 14h00	Théâtre 1 pour les 7-10 ans (en collaboration avec Rythm & Dance Poséidon)
De 14h00 à 14h30	Théâtre 2 pour les 10-13 ans (en collaboration avec Rythm & Dance Poséidon)
De 15h00 à 15h45	Show Démo Rythm & Dance Poséidon (bollywood, salsa, danses orientales et latines,...)
De 15h45 à 16h30	Salsa (en collaboration avec Rythm & Dance Poséidon)
De 16h30 à 17h15	Danses latines (en collaboration avec Rythm & Dance Poséidon)
De 17h00 à 18h00	Danses de salon (en collaboration avec La Woluwe Danse)

### SALLE D'ARTS MARTIAUX

De 10h00 à 12h30	Initiation au judo (en collaboration avec A.M. Judo Poséidon-Ryu)
De 14h00 à 17h00	Initiation au karaté (en collaboration avec A.M. Judo Poséidon-Ryu)

### SALLE DE TENNIS DE TABLE

De 10h00 à 12h00	Initiation au tennis de table
et de 14h00 à 16h00	(en collaboration avec le Cercle de Tennis de Table de Woluwe)

### SALLE D'ESCALADE

De 10h00 à 13h00	Initiation à l'escalade et démonstrations
et de 14h00 à 18h00	(en collaboration avec Évolution verticale)

## Dimanche 4 septembre

### ESPACE DANSE & FITNESS (REZ-DE-CHAUSSÉE)

Programme d'initiation encadré par l'équipe de Rythm & Dance Poséidon

De 9h00 à 9h45	Baby Dance pour les 4-6 ans (avec Yentl)
De 9h45 à 10h30	Classique Éveil pour les 4-7 ans (avec Yentl)
De 10h30 à 11h15	Jazz Éveil pour les 5-7 ans (avec Élisia)
De 11h15 à 12h00	Classique 1 pour les 7-9 ans (avec Sandrine)
De 13h00 à 13h45	Jazz 1 pour les 7-9 ans (avec Sandrine)
De 13h45 à 14h30	Classique 2 pour les + de 10 ans (avec Sandrine)
De 14h30 à 15h15	Jazz 2 pour les 10-12 ans (avec Sandrine)
De 15h15 à 16h00	Jazz 3 pour les + de 12 ans (avec Sandrine)
De 16h00 à 16h45	Contemporain 1 pour les 8-12 ans (avec Farrah)
De 16h45 à 17h30	Contemporain 2 pour les + de 12 ans (avec Farrah)

