

DIMANCHE 3 SEPTEMBRE 2017

AU PROGRAMME :

Danse

Initiation encadrée par Rythm & Dance
Poséidon

SALLE PO

- 09:00 - 09:45 Classique 1 (7-13 ans) - *Sandrine*
- 09:45 - 10:30 Classique (ados) - *Sandrine* **NEW**
- 10:30 - 11:15 Jazz (ados) - *Sandrine* **NEW**
- 11:15 - 12:00 Contemporain (7-12 ans) - *Stephanie*
- 12:00 - 12:45 Hip-hop 2 (7-12 ans) - *Stephanie*
- 12:45 - 13:30 Baby Dance (4-6ans) - *Nathalie*
- 13:30 - 14:15 Jazz Éveil (5-7 ans) - *Nathalie*

Fitness

Initiation encadrée par le Poséidon

SALLE P2

- 09:00 - 10:00 Deep Body Stretch level 1 - *Kumi*
- 10:00 - 11:00 Deep Body Stretch level 1 - *Kumi*
- 11:15 - 12:15 Deep Body Stretch level 2 - *Kumi*
- 17:00 - 17:45 T.A.F. (Taille/Abdos/Fessiers) - *Fuji*
- 18:00 - 18:45 Body sculpt - *Fuji*

Cours collectifs

Initiation encadrée par le Poséidon

PISCINE

- 11:00 - 11:45 Aqua Dance - *Fernando* **NEW**
- 12:30 - 13:15 Aqua Burner - *Bruno*

Une initiative d'Eric Bott, Président du Complexe Sportif Poséidon ASBL

COURS ESSAI GRATUIT
TAI CHI / PILATES / YOGA
DU 04 AU 10/09/2017



COMPLEXE SPORTIF POSEIDON

Editeur responsable: E. Bott, Président ASBL Poséidon



POSEIDON

PROGRAMME

WEEK-END

PORTES OUVERTES

Avenue des Vaillants 2 - Woluwe-Saint-Lambert

2 & 3 | 9 | 2017

dès 7h30



Activités **GRATUITES**

COMPLEXE SPORTIF POSEIDON

Démonstrations, initiations, cours à l'essai gratuits, ... en piscine (accès payant) et dans toutes les salles

Infos : 02 771 66 55

www.dynamic-tamtam.be - www.poseidon-wslw.be

SAMEDI 2 SEPTEMBRE 2017

AU PROGRAMME :

Bassin d'apprentissage

PISCINE

Bébés nageurs

09:15 - 09:35	Initiation encadrée par le Poséidon
09:45 - 10:05	Séance Bébés nageurs 6 mois-1 an
10:15 - 10:35	Séance Bébés nageurs 1-2 ans
10:45 - 11:05	Séance Bébés nageurs 2-3 ans
	Séance Bébés nageurs 3-4 ans

Grand Bassin

Plongée

	Initiation encadrée par Royal Wolu Plongée Club & Les Marmottes & Castors palmés
10:00 - 12:00	Initiation à la plongée enfants/adultes
14:00 - 16:00	Initiation à la plongée enfants/adultes

Water-polo

13:00 - 14:00	Initiation encadrée par Royal Brussels Poséidon
	Démonstration de water-polo
	<i>Piscine fermée au public pendant la démonstration !</i>



Cours collectifs

12:15 - 13:00	Initiation encadrée par le Poséidon
17:00 - 17:45	Aquagym - Valérie
	Aqua Burner - Bruno

Entrée piscine payante

Psychomotricité

10:00 - 12:00	Initiation encadrée par le Poséidon
	Parcours de psychomotricité 3-6 ans

OMNISPORTS

Mini-Tennis

10:00 - 12:00	Initiation encadrée par la Wolu Tennis Academy
	Initiation enfants 6-9 ans

Badminton

14:00 - 16:00	Initiation encadrée par la Raquette Joyeuse
	Initiation & démonstrations

Fitness

10:00 - 10:45	Initiation encadrée par le Poséidon
11:00 - 11:45	Strong by Zumba - Fuji NEW
12:00 - 12:45	Zumba - Fuji
13:00 - 13:45	Zumba Gold - Fuji
14:00 - 15:30	Mise en forme - Frankie NEW
	Dance Kobo - Kumi

SALLE P2

SAMEDI 2 SEPTEMBRE 2017

AU PROGRAMME :

Danse

09:00 - 09:45	Initiation encadrée par Rythm & Dance Poséidon
09:45 - 10:30	Baby Dance (4-6 ans) - Yentl
10:30 - 11:15	Classique Éveil (5-7 ans) - Yentl
11:15 - 12:00	Théâtre Éveil (5-7 ans) - Yentl NEW
12:00 - 12:45	Danse indienne (6-9 ans) - Sarah
12:45 - 13:30	Danse indienne (ados) - Sarah NEW
13:30 - 14:15	Danse indienne (adultes) - Ann
14:15 - 15:00	Danse orientale (adultes débutants) - Maëlle
15:00 - 15:45	Baby Dance (4-6 ans) - Capucine
15:45 - 16:30	Hip-hop 1 (6-13 ans) - Elvire
16:30 - 17:15	Hip-hop 2 (7-13 ans) - Elvire
	Hip-hop (+ 14ans) - Elvire

SALLE PO

17:15 - 18:15	Initiation encadrée par Woluwe Dance
	Initiation aux danses de salon

11:00 - 11:45	Initiation encadrée par Rythm & dance Poséidon
12:00 - 12:45	Dance Therapy - Fernando NEW
15:00 - 15:45	Ritmos Latinos - Andrea NEW
16:00 - 16:45	Théâtre (open level) - Capucine
	Latin Jazz - Frankie NEW

SALLE P1

Tennis de Table

10:00 - 12:00	Initiation encadrée par le CTT Royal Alpa Schaerbeek Woluwe
13:30 - 18:00	Initiation & démonstrations
	Initiation & démonstrations

T.TABLE

Arts Martiaux

	Initiation encadrée par A.M. Royal Judo Poséidon-Ryu
10:00 - 12:00	Initiation au Judo
13:30 - 17:00	Initiation au Karaté

DOJO

Escalade

10:00 - 13:00	Initiation encadrée par Evolution Verticale
14:00 - 18:00	Initiation et démonstrations
	Initiation et démonstrations

ESCALADE