

Le Poséidon en fête, les 28 et 29 avril

SAMEDI 28 AVRIL

PISCINE

Bassin d'apprentissage

Séances de bébés nageurs de 9h15 à 11h05

De 9h15 à 9h35	Enfants de 6 mois à 1 an
De 9h45 à 10h05	Enfants de 1 à 2 ans
De 10h15 à 10h35	Enfants de 2 à 3 ans
De 10h45 à 11h05	Enfants de 3 à 4 ans

Grand bassin

De 10h à 12h	Initiation à la plongée <i>(en collaboration avec le Royal Wolu Plongée Club et Les Marmottes & Castors palmés)</i>
De 12h15 à 13h	Aquagym <i>(cours collectif)</i> / Valérie
De 14h à 16h	Initiation à la plongée <i>(en collaboration avec le Royal Wolu Plongée Club et Les Marmottes & Castors palmés)</i>
De 17h à 17h45	Aqua Burner <i>(cours collectif)</i> / Bruno

SALLE OMNISPORTS

De 10h à 12h	Parcours de psychomotricité pour les enfants de 3 à 6 ans
De 10h à 12h	Initiation au mini-tennis pour les 6-9 ans <i>(en collaboration avec la Wolu Tennis Academy)</i>
De 14h à 16h	Initiation au badminton et démonstrations <i>(en collaboration avec La Raquette Joyeuse)</i>

SALLE D'ARTS MARTIAUX (DOJO)

De 10h à 12h	Initiation au judo <i>(en collaboration avec A.M. Royal Judo Poséidon-Ryu)</i>
De 13h30 à 17h	Initiation au karaté <i>(en collaboration avec A.M. Royal Judo Poséidon-Ryu)</i>

SALLE DE TENNIS DE TABLE

De 10h à 13h	Initiation au tennis de table <i>(en collaboration avec le CTT Royal Alpa Schaerbeek Woluwe)</i>
De 14h à 16h	Initiation au tennis de table <i>(en collaboration avec le CTT Royal Alpa Schaerbeek Woluwe)</i>

SALLE D'ESCALADE

De 10h à 13h	Initiation à l'escalade et démonstrations <i>(en collaboration avec Évolution verticale)</i>
De 14h à 18h	Initiation à l'escalade et démonstrations <i>(en collaboration avec Évolution verticale)</i>

ESPACES DANSE & FITNESS

Salle du rez-de-chaussée / Po

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

De 11h à 11h45	Baby Dance (4-6 ans) / Capucine
De 11h45 à 12h30	Jazz Éveil (5-7 ans) / Capucine
De 12h30 à 13h15	Théâtre 1 (6-9 ans) / Capucine
De 13h15 à 14h	Théâtre 2 (9 ans et +) / Capucine
De 14h à 14h45	Latin Fusion Salsa / Fernando
De 14h45 à 15h30	Dance Therapy / Fernando
De 15h30 à 16h15	Hip-hop open level / Elvire
De 16h15 à 17h	Hip-hop open level / Elvire

Salle du 1^{er} étage / P1

Répétitions au spectacle de Rythm & Dance à Wolubilis (26 & 27 mai 2018)

De 13h30 à 14h30	Hip-hop 1 / Elvire
------------------	--------------------

Salle du 1^{er} étage (bis) / P1B

Répétitions au spectacle de Rythm & Dance à Wolubilis (26 & 27 mai 2018)

De 9h à 11h	Baby Dance / Yentl
De 11h à 12h	Théâtre éveil / Yentl
De 12h à 14h	Classique Éveil / Yentl
De 14h30 à 15h30	Ragga 1 / Elvire

Salle du 2^e étage / P2

De 9h30 à 10h30	Zumba Gold / Fuji
De 10h30 à 11h30	TAF/ Fuji
De 11h30 à 12h30	Strong by Zumba / Fuji
De 14h00 à 14h30	Zumba kids (6-11 ans) / Marthe

VISITES GUIDEES DE LA TECHNIQUE – SOUS SOLS PISCINE POSEIDON

De 10h00 – 10h30	Sur inscription / 15 personnes
De 11h – 11h30	Sur inscription / 15 personnes

BARBECUE - 12h00 – FÊTE DES VOISINS

Sur inscription - PAF 5 € - Détails sur www.poseidon-wslw.be

DIMANCHE 29 AVRIL

PISCINE

Grand bassin

De 9h00 à 10h00	Aqua Maxi (45 min. grand bassin et 15 min. petit bassin) / Cathy
-----------------	--

SALLE OMNISPORT

De 13h à 14h	Zumba Shop
--------------	------------

De 14h à 17h	Zumba Marathon / Fuji
--------------	-----------------------

ESPACES DANSE & FITNESS

Salle du rez-de-chaussée / Po

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

De 9h à 9h45	Classique 1 (7-9 ans) / Sandrine
--------------	----------------------------------

De 9h45 à 10h30	Classique 2 (9 ans et +) / Sandrine
-----------------	-------------------------------------

De 10h30 à 11h15	Classique ados / Sandrine
------------------	---------------------------

De 11h15 à 12h	Jazz 1 (7-9 ans) / Lara
----------------	-------------------------

De 12h à 12h45	Jazz 2 (9 ans et +) Lara
----------------	--------------------------

De 12h45 à 13h30	Baby Dance (4-6ans) / Elisa
------------------	-----------------------------

De 13h30 à 14h15	Jazz Éveil (5-7 ans) / Elisa
------------------	------------------------------

De 14h45 à 15h30	Classique Éveil / Yentl
------------------	-------------------------

De 15h30 à 16h15	Théâtre Éveil / Yentl
------------------	-----------------------

De 17h15 à 18h15	Initiation aux danses de salon (en collaboration avec la Woluwe Danse)
------------------	--

Salle du 2^e étage / P2

De 9h à 10h	Deep Body Stretch 1 / Kumi
-------------	----------------------------

De 10h à 11h	Deep Body Stretch 1 / Kumi
--------------	----------------------------

De 11h15 à 12h15	Deep Body Stretch 2 / Kumi
------------------	----------------------------

VISITES GUIDEES DE LA TECHNIQUE – SOUS SOLS PISCINE POSEIDON

De 10h00 – 10h30	Sur inscription / 15 personnes
------------------	--------------------------------

De 11h – 11h30	Sur inscription / 15 personnes
----------------	--------------------------------