

AU PROGRAMME DE L'ANNÉE

Activités pour enfants

Bébés nageurs

Séance de partage entre l'enfant et sa maman ou son papa ! Le prélude idéal à une approche sans crainte de l'eau. Les séances se déroulent le **samedi matin** et chaque bambin est accompagné dans l'eau par une personne adulte. *Aucune inscription préalable n'est requise. Il convient simplement de se présenter dans les 30 minutes précédant le début de la séance à l'accueil du Poseidon.*

- . De 9h15 à 9h35 pour les bébés de 6 mois à 1 an
- . De 9h45 à 10h05 pour les enfants de 1 à 2 ans
- . De 10h15 à 10h35 pour les enfants de 2 à 3 ans
- . De 10h45 à 11h05 pour les enfants de 3 à 4 ans

École de natation

L'école de natation du complexe sportif Poséidon propose une formule progressive de **cours collectifs** destinés aux **enfants de 4 à 12 ans**. Au programme : **familiarisation à l'eau, initiation à la natation** et **apprentissage de différents types de nage**. Les participants sont répartis en groupe de **maximum 10 enfants**, en fonction de leur niveau. La session dure **30 minutes** dans son intégralité, en ce compris la prise en charge des enfants dans les vestiaires.

Réparties sur 3 trimestres, les activités se déroulent les **lundi, mardi et jeudi, de 16h30 à 18h30**, ainsi que le **mercredi de 13h45 à 17h10** par **sessions successives**, des débutants aux plus avancés. Le **dimanche** (uniquement pour les 5-9 ans), les séances se tiennent **de 9h50 à 12h20**.

Des **cours de perfectionnement à la natation** sont également proposés le **mercredi, de 17h à 17h50 et de 17h50 à 18h40**. Ceux-ci sont exclusivement destinés aux enfants détenteurs de leur **brevet de 100m**, dans minimum **2 styles de nage**, et moyennant la **réussite d'un test préalable**.

Par ailleurs, durant les **vacances scolaires**, des **stages** alliant **natation et activités créatives et sportives** sont également organisés pour les **enfants de 4 à 8 ans**.

Les Minis Futés

Combinaison entre **initiation à la natation** et **psychomotricité** en salle répartie sur **2 heures**. Le concept est spécialement prévu pour les **enfants de 4 et 5 ans qui ne savent pas nager** et est proposé tous les **mercredis après-midi : de 14h à 16h** (4 ans) et **de 16h à 18h** (5 ans).

Rythm & Dance Poseidon : Ecole de danse et des arts de la parole

L'école de danse du complexe sportif **Poséidon** propose des **cours de danse** pour les **enfants dès 4 ans**, les **adolescents** et les **adultes**. Créée en 2012, Rythm & Dance Poséidon accueille désormais plus de 600 élèves. **Dynamiques** et **passionnés**, les **professeurs** qui encadrent petits et grands sont, avant tout, des **professionnels de la danse et des arts de la scène**.

Les atouts de la structure: un **large choix** de disciplines proposé, un **environnement épanouissant** et des **prix ultra-compétitifs** !

Dans la perspective de la **saison 2018/2019**, vu le succès rencontré, le nombre de cours de hip-hop, de break et de théâtre a été revu à la hausse tandis qu'un tout **nouveau cours de pointes** est venu enrichir un programme déjà bien touffu.

On notera encore que, pour clôturer la saison en beauté, un spectacle de qualité, ouvert au public, rassemble tous les élèves de l'école sur la scène de Wolubilis.

Enfin, Rythm & Dance Poseidon propose régulièrement, à l'occasion des **vacances scolaires**, des **stages de danse**, en combinaison avec des **activités créatives et sportives**, pour les **enfants de 4 à 12 ans**.

L'éventail des cours : **Baby Dance** (pour les enfants de 4 à 6 ans), **Théâtre Éveil** (pour les enfants de 5 à 7 ans) , **Classique Éveil** (pour les enfants de 5 à 7 ans) , **Jazz Éveil** (pour les enfants de 5 à 7 ans), **Hip-Hop** (à partir de 6 ans), **Danse indienne** (à partir de 6 ans), **Ragga** (à partir de 6 ans), **Danse classique** (à partir de 7 ans), **Jazz** (à partir de 7 ans), **Contemporain** (à partir de 7 ans), **Break Dance** (à partir de 7 ans), **Théâtre** (à partir de 7 ans), **Claquettes** (à partir de 8 ans), **Girly** (à partir de 14 ans), **Danse orientale moderne** (à partir de 15 ans), **Danses latines** (à partir de 16 ans), **Pointes** (à partir de 12 ans) et **nombreux cours pour ados**.

Zumba Kids

Cette activité a fait une apparition fort remarquée dans les programmes du complexe sportif Poséidon en mars dernier. Elle se base sur le principe que la **zumba** n'est certainement pas réservée aux adultes et peut bel et bien être **adaptée à un jeune public** qui prend un plaisir fou à **se défouler en musique**. **Institutrice certifiée**, Marthe Mputu encadre des groupes d'**enfants de 4 à 6 ans et de 7 à 11 ans**. En outre, les parents sont les bienvenus et peuvent même participer à la séance gratuitement !

Celle-ci se déroule les **dimanches, de 14h30 à 15h15 (4-6 ans) et de 15h30 à 16h15 (7-11 ans)**. **Prix : 5 € la séance/enfant**

Activités pour adultes

Body Sculpt

Sessions d'**exercices variés et dynamiques** exécutés, en partie, avec **charges légères** (haltères à main, élastibands, body-barres, chevillères lestées,...) pour un **renforcement musculaire général** et harmonieux.

École du Dos

Mieux **connaître son dos** et ses **faiblesses** ; découvrir **comment il fonctionne**, apprendre à **le ménager** au quotidien tout **en le renforçant**. Dispensées par un **kinésithérapeute**, les séances conjuguent **informations claires, conseils pratiques** et initiation à l'exécution d'**exercices** tant **préventifs** que **curatifs**.

Maxi Body Workout

Séances d'une heure et demie composées de plusieurs phases distinctes qui visent à **l'amélioration de la condition physique générale** et comprennent **échauffement, travail cardio-vasculaire**, exercices de **renforcement** de tous les groupes musculaires, **tonification** en endurance et modules d'**assouplissement**.

Deep Body Stretch

Méthode d'étirements complète visant à **corriger** et à **améliorer sa posture** tout en **renforçant** aussi la **musculature**. Les exercices qui composent les séances permettent, en outre, d'**évacuer le stress** par l'apprentissage du contrôle de la relation entre la **respiration** et la **souplesse**.

T.A.F. (Taille/Abdos/Fessiers)

Batterie d'exercices de **renforcement**, essentiellement localisés sur la **partie médiane du corps**, visant à **tonifier** et **raffermir** la musculature **tout en affinant la silhouette**.

Tai chi

Discipline méditative mais **martiale** au départ, le tai chi chuan propose des **étirements**, des **mobilisations articulaires** et de la **correction posturale** dans le but de récupérer un **mouvement fluide** et physiologiquement juste dans les actions de tous les jours. Par le **mouvement maîtrisé**, il permet à chaque pratiquant d'améliorer sa **prise de conscience** de son **espace personnel** de même que la **gestion de la pression et du stress** dans l'adaptabilité et le changement.

Yoga

Le **Yoga de l'Énergie** est une forme de **hatha yoga** qui se caractérise par la **maîtrise du souffle**, la **conscience du geste** et le mouvement du **regard intérieur** pour conduire la **circulation des énergies** indispensable à la **santé du corps et de l'esprit**. Il s'agit d'une discipline **accessible à tout le monde** qui vise à **étirer, assouplir et tonifier** le corps, nous encourageant à collaborer avec celui-ci plutôt que le forcer.

Zumba

Entraînement cardio-vasculaire complet aux vertus **anti-stress** voire carrément euphorisantes, la zumba a tout pour plaire ! Les séances, concoctées sur des airs de **merengue** et de **salsa**, se composent d'une alternance de **mouvements lents et rapides** au cours desquels **toutes les parties du corps** sont sollicitées. Pas besoin d'être un(e) pro des dancefloors pour se lancer : les pas sont **très simples**, les **enchaînements basiques** et chacun(e) peut **évoluer à son rythme**. Bref, une **manière amusante de faire du sport** ! Sont également proposés les modules **Strong by Zumba** pour les aficionados de la discipline, une variante **Zumba-Step**, ainsi qu'une version moins intensive – **Zumba Gold** – de ce cours.

Aquagym - Aqua Body Work – Aqua Mixte – Aqua Cardio Résistance

Pour cette saison 2018/2019, un vent de nouveauté souffle sur les **cours d'aquagym** qui ont été **spectaculairement remodelés** dans l'approche. Cette **méthode de remise en forme** via des exercices réalisés **en piscine** se présente désormais sous **différents modules**. Pour chacun d'entre eux, la résistance offerte par l'eau, par ailleurs source de **relâchement**, suscite un **effort accru** pour exécuter certains mouvements tout en **empêchant les gestes trop brusques**, parfois causes de lésions.

Aqua-Burner

Module d'aquagym, plus **intensif et en musique**, visant à développer l'**endurance** et la **souplesse**. Une pratique régulière permet également de **réduire la masse graisseuse**. Complète et plaisante, cette activité physique s'adresse à tout public, quels que soient l'âge et le niveau de condition physique.

Seniors et femmes enceintes

Au programme pour **les femmes enceintes**, des séances d'**Aquagym prénatale** et pour les **seniors** des séances d'**AquaSeniors**, dispensées par un **kinésithérapeute**.

Dance Therapy

Ce cours s'adresse aux personnes qui souhaitent **se détendre en musique**. Idéal pour celles et ceux qui ont envie de **bouger** et de **danser sans efforts trop intenses** au niveau du cardio. Le cours est donné par Luis Fernando Ortega de la Fernando de Cali Dance Company.

Nager pour retrouver la forme

À Woluwe-Saint-Lambert, pour **garder ou retrouver la forme**, en **groupe** et dans une **ambiance sympa**, on n'a que l'embarras du choix ! Dans le courant de ces dernières années, plusieurs initiatives ont, en effet, fleuri dans notre commune, visant à inciter la population à se (re)mettre en mouvement.

Aux sessions de « Je Cours Pour Ma Forme » (JCPMF), proposées depuis 2008, et de marche nordique, lancées en 2012, est venue s'ajouter, dans le courant de l'année dernière, une **activité en piscine** : un **programme de natation évolutif**, organisé le **dimanche, de 8h45 à 9h30**, et **adapté** pour chaque participant(e) en fonction de son **niveau de condition physique**.

Le **cycle inaugural** de la **nouvelle saison** commencera le **9 septembre** et comprendra **5 séances**. La participation aux frais pour une session complète est fixée à **50 €** (entrée à la piscine comprise) et il est demandé de **s'inscrire préalablement**. D'ici la fin de l'année, d'autres rendez-vous suivront et les **dates de début de session** sont les suivantes : **14 octobre, 25 novembre** et **2 décembre**. L'activité est suspendue pendant les périodes de congés scolaires.

Renseignements et inscriptions : 02 776 82 54 – maforme@jjjy.be