

PROGRAMMA

Zaterdag 31 augustus

DANS & FITNESSRUIMTES

Zaal gelijkvloers (Po)

Programma begeleid door de ploeg van Rythm & Dance Poseidon

Van 12u tot 12u45	Baby Dance (4-6 jaar) / <i>Sandrine</i>
Van 12u45 tot 13u30	Klassiek – Niveau's 1 & 2 / <i>Sandrine</i>
Van 13u30 tot 14u15	Jazz oriëntatie (5-7 jaar) / <i>Elisa</i>
Van 14u15 tot 15u	Jazz adolescenten & volwassenen / <i>Laura</i>
Van 15u tot 15u45	Break Dance (+ 7 jaar) / <i>Siméon</i>
Van 15u45 tot 16u30	Lyrical Hip-Hop (+ 9 jaar) / <i>Dylan</i>
Van 16u30 tot 17u15	Hip-Hop 2 (+ 12 jaar) / <i>Nathalie</i>
Van 17u15 tot 18u	Ragga (+ 12 jaar) / <i>Nathalie</i>

Zaal 1^{ste} verdieping (P1)

Van 10u tot 12u	Gi Gong (in samenwerking met vzw Arts & Tao)
-----------------	----------------------------------------------

Zaal 2^{de} verdieping (P2)

Fitness activiteiten

Van 9u tot 9u45	Strong by Zumba
Van 10u tot 10u45	Zumba Gold (zachte zumba)
Van 11u tot 11u45	B.L.D. (Buik/Leest/Dijen)
Van 12u tot 12u45	Zumba

Programma begeleid door de ploeg van Rythm & Dance Poseidon

Van 13u tot 13u45	Oosterse danse (beginners) / <i>Maëlle</i>
Van 13u45 tot 14u30	Oosterse danse 1 (met vingercymbalen) / <i>Maëlle</i>

ZWEMBAD

Kinderbad

Sessies van babyzwemmers, met Ivan, van 9u15 tot 11u05

Van 9u15 tot 9u35	Kinderen van 6 maanden tot 1 jaar
Van 9u45 tot 10u05	Kinderen van 1 tot 2 jaar
Van 10u15 tot 10u35	Kinderen van 2 tot 3 jaar
Van 10u45 tot 11u05	Kinderen van 3 tot 4 jaar

Groot zwembad

Van 10u tot 12u	Inleiding tot duiken (in samenwerking met Royal Wolu Plongée Club)
Van 12u30 tot 13u15	Aquagym op muziek (gezamenlijke cursus met Gary)
Van 13u tot 14u	Demonstratie van waterpolo (in samenwerking met Royal Brussels Poseidon)
Van 14u tot 16u	Inleiding tot duiken (in samenwerking met Royal Wolu Plongée Club)
Van 17u30 tot 18u15	Aqua Burner op muziek (gezamenlijke cursus met Bruno)

GEVECHTSSPORTZAAL (DOJO)

Van 10u tot 13u	Inleiding tot judo (in samenwerking met A.M. Royal Judo Poséidon-Ryu)
Van 14u tot 18u	Inleiding tot karate (in samenwerking met A.M. Royal Judo Poséidon-Ryu)

TAFELTENNISZAAL

Van 10u tot 13u	Inleiding tot tafeltennis (in samenwerking met CTT Royal Alpa Schaerbeek Woluwe)
Van 14u tot 17u	Inleiding tot tafeltennis (in samenwerking met CTT Royal Alpa Schaerbeek Woluwe)

Zondag 1^{ste} september

DANS & FITNESSRUIMTES

Zaal gelijkvloers (Po)

« Zen » ochtend

Van 10u tot 10u45	Energieyoga / <i>Martine</i>
Van 11u tot 11u45	Yoga Vinisaya (Balance your body) / <i>Anne</i>
Van 15u tot 15u30	Oriëntatie salondansen (in samenwerking met Skylight Dance Club)
Van 16u tot 16u30	Oriëntatie salondansen (in samenwerking met Skylight Dance Club)

Zaal 2^{de} verdieping(P2)

Fitness activiteiten

Van 9u tot 10u	Deep Body Stretch 1 / <i>Kumi</i>
Van 10u tot 11u	Deep Body Stretch 1 / <i>Kumi</i>
Van 11u15 tot 12u15	Deep Body Stretch 2 / <i>Kumi</i>

ZWEMBAD

Groot bad

Van 10u tot 10u45	Aqua Gym op muziek (gezamenlijke cursus met Delis)
Van 12u30 tot 13u15	Aqua Burner op muziek (gezamenlijke cursus met Bruno)
Van 15u30 tot 16u15	Aqua T.A.F. (gezamenlijke cursus met Sandrine)