

LE PROGRAMME

Samedi 31 août

ESPACES DANSE & FITNESS

Salle du rez-de-chaussée (Po)

Programme encadré par l'équipe de Rythm & Dance Poséidon

De 12h à 12h45	Baby Dance (4-6 ans) / Sandrine
De 12h45 à 13h30	Classique – Niveaux 1 & 2 / Sandrine
De 13h30 à 14h15	Jazz Éveil (5-7 ans) / Elisa
De 14h15 à 15h	Jazz Ados & Adultes / Laura
De 15h à 15h45	Break Dance (+ 7 ans) / Siméon
De 15h45 à 16h30	Lyrical Hip-Hop (+ 9 ans) / Dylan
De 16h30 à 17h15	Hip-Hop 2 (+ 12 ans) / Nathalie
De 17h15 à 18h	Ragga (+ 12 ans) / Nathalie

Salle 1^{er} étage (P1)

De 10h à 12h	Gi Gong (en collaboration avec l'ASBL Arts & Tao)
--------------	---

Salle 2^e étage (P2)

Activités Fitness

De 9h à 9h45	Strong by Zumba
De 10h à 10h45	Zumba Gold (zumba douce)
De 11h à 11h45	T.A.F. (Taille/Abdos/Fessiers)
De 12h à 12h45	Zumba

Programme encadré par l'équipe de Rythm & Dance Poséidon

De 13h à 13h45	Danse orientale (débutantes) / Maëlle
De 13h45 à 14h30	Danse orientale 1 (avec sagattes) / Maëlle

PISCINE

Bassin d'apprentissage

Séances de bébés nageurs, avec Ivan, de 9h15 à 11h05

De 9h15 à 9h35	Enfants de 6 mois à 1an
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 (en collaboration avec le Royal Wolu Plongée Club)
De 12h30 à 13h15	Aquagym en musique (cours collectif avec Gary)
De 13h à 14h	Démonstration de water-polo (en collaboration avec le Royal Brussels Poséidon)
De 14h à 16h	Initiation à la plongée (en collaboration avec le Royal Wolu Plongée Club)
De 17h30 à 18h15	Aqua Burner en musique (cours collectif avec Bruno)

SALLE D'ARTS MARTIAUX (DOJO)

De 10h à 13h	Initiation au judo (en collaboration avec A.M. Royal Judo Poséidon-Ryu)
De 14h à 18h	Initiation au karaté (en collaboration avec A.M. Royal Judo Poséidon-Ryu)

SALLE DE TENNIS DE TABLE

De 10h à 13h	Initiation au tennis de table (en collaboration avec le CTT Royal Alpa Schaerbeek Woluwe)
De 14h à 17h	Initiation au tennis de table (en collaboration avec le CTT Royal Alpa Schaerbeek Woluwe)

Dimanche 1^{er} septembre

ESPACES DANSE & FITNESS

Salle du rez-de-chaussée (Po)

Matinée « Zen »

De 10h à 10h45	Yoga de l'Énergie / Martine
De 11h à 11h45	Yoga Vinisaya (Balance your body) / Anne
De 15h à 15h30	Initiation aux danses de salon (en collaboration avec Skylight Dance Club)
De 16h à 16h30	Initiation aux danses de salon (en collaboration avec Skylight Dance Club)

Salle du 2^e étage (P2)

Activités Fitness

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

PISCINE

Grand bassin

De 10h à 10h45	Aqua Gym en musique (cours collectif avec Delis)
De 12h30 à 13h15	Aqua Burner en musique (cours collectif avec Bruno)
De 15h30 à 16h15	Aqua T.A.F. (cours collectif avec Sandrine)