

Het programma : zaterdag 2 september

DANS & FITNESS

Zaal begane grond (P0)

Programma begeleid door het Rythm & Dance Poséidon team

| | |
|----------------------|-----------------------------------|
| 10u tot 10u45 | Baby Dance (4-6 jaar) / Apolline |
| 11u tot 11u45 | Jazz Éveil (5-7 jaar) / Apolline |
| 12u tot 12u45 | Break Dance 2 (+ 11 jaar) / Stacy |
| 13u tot 13u45 | Hip-Hop Kids (+ 7 jaar) / Noah |
| 14u tot 14u45 | Jazz voor volwassenen / Lise |
| 15u tot 15u45 | Stretching Volwassenen / Lise |
| 16u tot 16u45 | Indische dans Volwassenen / Ann |
| 17u tot 17u45 | Hip-Hop (+ 11 jaar) / Maxime |

Zaal 1ste verdieping (P1)

| | |
|--------------------|-----------------------|
| 10u tot 11u | Pilates / Mara |
| 11u tot 12u | Ballet / Kumi |
| 12u tot 13u | Volwassen Jazz / Kumi |
| 13u tot 14u | Tap Niveau 1 / Kumi |

Zaal 2de verdieping (P2)

| | |
|----------------------|---|
| 10u tot 11u | Yoga / Martine |
| 11u tot 12u | Tai Chi / Carlos |
| 12u tot 13u | Body Sculpt / Fuji |
| 13u tot 14u | Zumba / Fuji |
| 14u tot 15u30 | R.E.P.S. (psychomotorische versterking & ontwikkeling bij senioren) / Léa |

Het programma : zaterdag 2 september (suite)

ZWEMBAD

Leerbad

Babyzwemsessies

| | |
|------------------------|-----------------------------------|
| 9u10 tot 9u30 | Kinderen van 6 maanden tot 1 jaar |
| 9u40 tot 10u | Kinderen van 1 tot 2 jaar |
| 10u10 tot 10u30 | Kinderen van 2 tot 3 jaar |
| 10u40 tot 11u | Kinderen van 3 tot 4 jaar |

Groot zwembad

| | |
|----------------------|--|
| 10u tot 12u | Duiken voor volwassenen (Initiatie) / Royal Wolu Plongée Club |
| 12u tot 12u45 | Aquagym / Valérie |
| 13u tot 13u45 | Aqua T.A.F. / Sandrine |
| 14u tot 17u | Duiken voor volwassenen (Initiatie) / Royal Wolu Plongée Club |
| 17u tot 17u45 | Aqua Combat / Kevin |
| 18u tot 18u45 | Aqua Brander / Bruno |

ZAAL VOOR VECHTSporten (DOJO)

| | |
|--------------------|--|
| 10u tot 12u | Judo (Initiatie) / A.M. Koninklijke Judo Poséidon-Ryu |
| 14u tot 17u | Karaté (Initiatie) / A.M. Koninklijke Judo Poséidon-Ryu |

Het programma : zondag 3 september

DANSE & FITNESS

Zaal begane grond (P0)

Programma begeleid door het Rythm & Dance Poséidon team

| | |
|----------------------|---|
| 10u tot 10u45 | Jazz opwekking (5-7 jaar) / Sarah |
| 11u tot 11u45 | Jazz 1-2 (+ 8 jaar) / Sarah |
| 12u tot 12u45 | Jazz 3 (+ 11 jaar) / Laura |
| 13u tot 13u45 | Jazz jeugd (Gevorderden) / Laura |
| 14u tot 14u45 | klassiek 1 (7-9 jaar) / Sandrine |
| 15u tot 15u45 | klassiek jeugd & volwassenen / Sandrine |
| 16u tot 16u45 | Tiener Hip-Hop / Maylis |
| 17u tot 17u45 | Jazz Tieners & Volwassenen (Beginner/Midden) / Elisa |

Zaal 1ste verdieping (P1)

| | |
|--------------------|---|
| 10u tot 11u | Yoga / Martine |
| 15u tot 17u | Capoeira (beginners) / Abada Capoeira |
| 17u tot 19u | Ballroomdansen (beginners) / Skylight Dance Club |

Zaal 2de verdieping (P2)

| | |
|------------------------|--------------------------------------|
| 10u tot 11u | Diepe lichaamsrekoefeningen 1 / Kumi |
| 11u15 tot 12u15 | Diepe lichaamsrekoefeningen 2 / Kumi |
| 17u tot 18u | "Strong" / Fuji |

Het programma : zondag 3 september (suite)

ZWEMBAD

Groot bad

12u tot 12u45 Aqua Burner / Bruno
13u tot 13u45 Aqua Jump / Bruno

KLIMHAL

10u tot 18u Klimmen (Initiatie & Demonstratie) /
Verticale Evolutie)