

## Le Programme : du samedi 2 septembre

---

### ESPACES DANSE & FITNESS

#### **Salle du rez-de-chaussée (P0)**

Programme encadré par l'équipe de Rythm & Dance  
Poséidon

<b>De 10h à 10h45</b>	Baby Dance (4-6 ans) / Apolline
<b>De 11h à 11h45</b>	Jazz Éveil (5-7 ans) / Apolline
<b>De 12h à 12h45</b>	Break Dance 2 (+ 11 ans) / Stacy
<b>De 13h à 13h45</b>	Hip-Hop Kids (+ 7 ans) / Noah
<b>De 14h à 14h45</b>	Jazz Adultes / Lise
<b>De 15h à 15h45</b>	Stretching Adultes / Lise
<b>De 16h à 16h45</b>	Danse indienne Adultes / Ann
<b>De 17h à 17h45</b>	Hip-Hop (+ 11 ans) / Maxime

#### **Salle 1<sup>er</sup> étage (P1)**

<b>De 10h à 11h</b>	Pilates / Mara
<b>De 11h à 12h</b>	Danse classique / Kumi
<b>De 12h à 13h</b>	Jazz Adultes / Kumi
<b>De 13h à 14h</b>	Claquettes Niveau 1 / Kumi

#### **Salle 2<sup>ème</sup> étage (P2)**

<b>De 10h à 11h</b>	Yoga / Martine
<b>De 11h à 12h</b>	Tai Chi / Carlos
<b>De 12h à 13h</b>	Body Sculpt / Fuji
<b>De 13h à 14h</b>	Zumba / Fuji
<b>De 14h à 15h30</b>	R.E.P.S. (Renforcement & Épanouissement Psychomoteur Seniors) / Léa

## Le Programme : du samedi 2 septembre (suite)

---

### PISCINE

#### **Bassin d'apprentissage**

Séances de bébés nageurs

<b>De 9h10 à 9h30</b>	Enfants de 6 mois à 1 an
<b>De 9h40 à 10h</b>	Enfants de 1 à 2 ans
<b>De 10h10 à 10h30</b>	Enfants de 2 à 3 ans
<b>De 10h40 à 11h</b>	Enfants de 3 à 4 ans

#### **Grand bassin**

<b>De 10h à 12h</b>	Plongée pour adultes (Initiation) / <i>Royal Wolu Plongée Club</i>
<b>De 12h à 12h45</b>	Aquagym / <i>Valérie</i>
<b>De 13h à 13h45</b>	Aqua T.A.F. / <i>Sandrine</i>
<b>De 14h à 17h</b>	Plongée pour adultes (Initiation) / <i>Royal Wolu Plongée Club</i>
<b>De 17h à 17h45</b>	Aqua Combat / <i>Kevin</i>
<b>De 18h à 18h45</b>	Aqua Burner / <i>Bruno</i>

### SALLE D'ARTS MARTIAUX (DOJO)

<b>De 10h à 12h</b>	Judo (Initiation) / A.M. <i>Royal Judo Poséidon-Ryu</i>
<b>De 14h à 17h</b>	Karaté (Initiation) / A.M. <i>Royal Judo Poséidon-Ryu</i>

## Le Programme : du dimanche 3 septembre

---

### ESPACES DANSE & FITNESS

#### **Salle du rez-de-chaussée (P0)**

Programme encadré par l'équipe de Rythm & Dance  
Poséidon

<b>De 10h à 10h45</b>	Jazz Éveil (5-7 ans) / Sarah
<b>De 11h à 11h45</b>	Jazz 1-2 (+ 8 ans) / Sarah
<b>De 12h à 12h45</b>	Jazz 3 (+ 11 ans) / Laura
<b>De 13h à 13h45</b>	Jazz Ados (Avancé) / Laura
<b>De 14h à 14h45</b>	Classique 1 (7-9 ans) / Sandrine
<b>De 15h à 15h45</b>	Classique Ados & Adultes / Sandrine
<b>De 16h à 16h 45</b>	Hip-Hop Ados / Maylis
<b>De 17h à 17h45</b>	Jazz Ados & Adultes (Débutant/Moyen) / Elisa

#### **Salle 1<sup>er</sup> étage (P1)**

<b>De 10h à 11h</b>	Yoga / Martine
<b>De 15h à 17h</b>	Capoeira (Initiation) / Abada Capoeira
<b>De 17h à 19h</b>	Danses de salon (Initiation) / Skylight Dance Club

#### **Salle du 2<sup>e</sup> étage (P2)**

<b>De 10h à 11h</b>	Deep Body Stretch 1 / Kumi
<b>De 11h15 à 12h15</b>	Deep Body Stretch 2 / Kumi
<b>De 17h à 18h</b>	Strong / Fuji

## Le Programme : du dimanche 3 septembre (suite)

---

### PISCINE

#### Grand bassin

**De 12h à 12h45** Aqua Burner / Bruno  
**De 13h à 13h45** Aqua Jump / Bruno

### SALLE D'ESCALADE

**De 10h à 18h** Escalade (Initiation & Démonstration) /  
*Évolution verticale*)