

# DIMANCHE 8 SEPTEMBRE 2024

TICKETS DISPONIBLE À LA CAISSE LE JOUR-MÊME

## Rythm&Dance

## Studio Danse

- 10h00 - 10h45 : Baby Dance (4-6 ans) Apolline
- 11h00 - 11h45 : Jazz Eveil (5-7ans) Apolline
- 12h00 - 12h45 : Jazz débutant ados/adultes Elisa
- 13h00 - 13h45 : Hip Hop Kids (+11 ans) Maylis
- 14h00 - 14h45 : Classique 1 et 2 (+7ans) Sandrine
- 15h00 - 15h45 : Classique éveil (5-7ans) Camille
- 16h00 - 16h45 : Classique 1 (+7ans) Camille
- 17h00 - 17h45 : Hip Hop ados Alizée

## Cours en salle

## Salle P0

- 14h-15h : Cadenza - Ecole de Comédie Musicale
- 17h-18h : Cadenza - Ecole de Comédie Musicale

## Clubs

## Salle DOJO

- 11h-12h: Cour de Gym Spécial Dos (Trempe4You)
- 14h-16h: Initiation au Judo (Judo Poseidon Ryu)

## Cours en salle

## Salle P1

- 11h-12h : Cadenza - Ecole de Comédie Musicale

## Salle P2

- 10h-10h45 : Deep Body Stretch (Daniel)
- 11h-11h45 : Deep Body Stretch (Daniel)
- 13h30-14h15 : R.E.P.S.
- 16h-16h45 : Body sculpt (Fuji)
- 17h-17h45 : Zumba (Fuji)

# LE POSEIDON EN FÊTE!

## WEEK-END PORTES OUVERTES

### 07 & 08 | SEP | 24

DÈS 9H00

## PROGRAMME



## VENEZ ESSAYER NOS ACTIVITÉS SPORTIVES GRATUITEMENT!\*

\*sauf accès piscine payant

TICKETS DISPONIBLE À LA CAISSE LE JOUR-MÊME



[www.poseidonswl.be](http://www.poseidonswl.be)

2, Avenue des Vaillants,  
Woluwe Saint-Lambert

02 771 66 55

# SAMEDI 7 SEPTEMBRE 2024

TICKETS DISPONIBLE À LA CAISSE LE JOUR-MÊME

## Rythm&Dance

### Studio Danse

- 10h00-10h45** : Jazz 1 et 2 (+8ans) Justine
- 11h00-11h45** : Jazz 3-4 (+11ans) Justine
- 12h00-12h45** : Comédie Musicale (+13 ans) Laura
- 13h00-13h45** : Baby Dance (4-6ans) Manon
- 14h00-14h45** : Jazz Eveil (5-7ans) Manon
- 15h00-15h45** : Hip Hop (+7ans) Noah
- 16h00-16h45** : Jazz adultes Lise
- 17h00-17h45** : Stretching Lise

## Cours en salle

### Salle P1

- 10h00-10h45** : Pilates miofasciale (Mara)

### Salle P1B

- 10h-10h45** : Deep Body Stretch (Daniel)
- 11h-11h45** : Deep Body Stretch (Daniel)

## Cours en salle

### Salle P2

- 9h00-9h45** : Yoga (Martine)
- 10h00-10h45** : Maxi Body Workout (Fuji)
- 11h00-11h45** : Strong (Fuji)
- 12h00-12h45** : T.A.F. (Fuji)

### Omnisports

*Club Tremp 4 You*

- 10h00-11h00** : Cours de Relaxation

# SAMEDI 7 SEPTEMBRE 2024

TICKETS DISPONIBLE À LA CAISSE LE JOUR-MÊME

## Plongée

*Royal Wolu Plongée Club*

- 13h00-17h00** : Initiation pour adultes

## Bébés Nageurs

- 09h10-09h30** : Séance pour les 6 mois - 1 an
- 09h40-10h00** : Séance pour les 1-2 ans
- 10h10-10h30** : Séance pour les 2-3 ans
- 10h40-11h00** : Séance pour les 3-4 ans

## Aquagym

- 11h30-12h15** : Aquagym
- 17h00-17h45** : Aqua Combat

### Piscine

## Arts martiaux & Sport de Combat

*Club Rem Aïki Dojo*

- 10h00-12h30** : Initiation à l' Aïkido

*Club Judo Poseidon Ryu*

- 14h00-17h00** : Initiation au karaté

*Club EJ Boxing Team*

- 11h30-12h30** : Démonstration de Boxe Anglaise

## Self Defense

*LGBTQIA + Friendly*

- 12h30-15h00** : Démonstration/Initiation au Self Defense

*Abada Capoeira*

- 13h00-16h00** : Démonstration de Capoeira

## Escalade

*Club Evolution Verticale*

- 10-13h** : Initiation à l'Escalade
- 14-18h** : Initiation à l'Escalade

### Escalade

**DIMANCHE**