







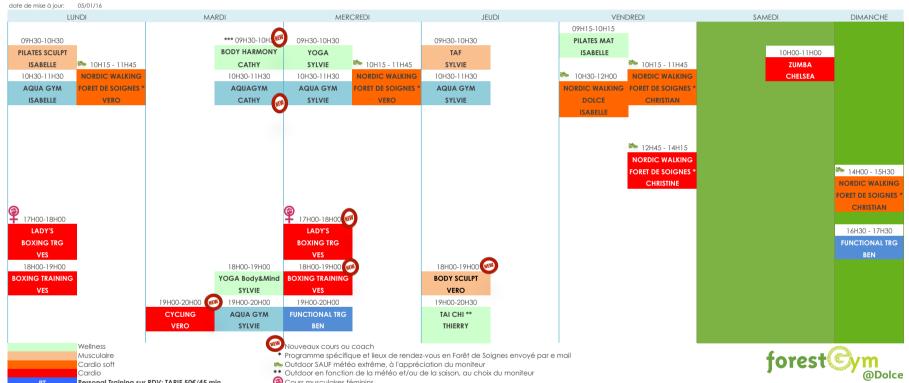
## PROGRAMME du 03 JANVIER au 31 MARS 2016 inclus

Cardio soft

Personal Training sur RDV: TARIF 50€/45 min Functional & Suspension Training

Cardio

Aqua



\* Programme spécifique et lieux de rendez-vous en Forêt de Soignes envoyé par e mail

Se Outdoor SAUF météo extrême, à l'appréciation du moniteur \*\* Outdoor en fonction de la météo et/ou de la saison, au choix du moniteur

(9) Cours musculaires féminins

Les cours d'aqua se donnent sur 1 heure, préparation du cours et échauffement compris. Le cours à proprement parlé dure donc 45 minutes minimum. Les instructeurs sont susceptibles d'être remplacés et des cours annulés; soyez attentifs aux dates d'annulation des cours

\*\*\* Nouveau cours débutant le 12 janvier; le 5 janvier, Véro donnera un cours de stretching PAS DE COURS LES JOURS FERIES

www.forestgym.be +32 2 290 9901 contact@forestgym.be