



PROGRAMME du 03 JANVIER au 31 MARS 2016 inclus

date de mise à jour: 05/01/16

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09H30-10H30 <b>PILATES SCULPT</b> ISABELLE	*** 09H30-10H30 <b>BODY HARMONY</b> CATHY	09H30-10H30 <b>YOGA</b> SYLVIE	09H30-10H30 <b>TAF</b> SYLVIE	09H15-10H15 <b>PILATES MAT</b> ISABELLE		
10H15 - 11H45 <b>NORDIC WALKING</b> FORET DE SOIGNES *	10H15 - 11H45 <b>NORDIC WALKING</b> FORET DE SOIGNES *	10H15 - 11H45 <b>NORDIC WALKING</b> FORET DE SOIGNES *	10H15 - 11H45 <b>NORDIC WALKING</b> FORET DE SOIGNES *	10H15 - 11H45 <b>NORDIC WALKING</b> FORET DE SOIGNES *	10H00-11H00 <b>ZUMBA</b> CHELSEA	
10H30-11H30 <b>AQUA GYM</b> ISABELLE	10H30-11H30 <b>AQUAGYM</b> CATHY	10H30-11H30 <b>AQUA GYM</b> SYLVIE	10H30-11H30 <b>AQUA GYM</b> SYLVIE	10H30-12H00 <b>NORDIC WALKING</b> DOLCE ISABELLE	10H30-12H00 <b>NORDIC WALKING</b> FORET DE SOIGNES * CHRISTIAN	
				12H45 - 14H15 <b>NORDIC WALKING</b> FORET DE SOIGNES * CHRISTINE		
17H00-18H00 <b>LADY'S BOXING TRG</b> VES		17H00-18H00 <b>LADY'S BOXING TRG</b> VES				14H00 - 15H30 <b>NORDIC WALKING</b> FORET DE SOIGNES * CHRISTIAN
18H00-19H00 <b>BOXING TRAINING</b> VES	18H00-19H00 <b>YOGA Body&amp;Mind</b> SYLVIE	18H00-19H00 <b>BOXING TRAINING</b> VES	18H00-19H00 <b>BODY SCULPT</b> VERO			16H30 - 17H30 <b>FUNCTIONAL TRG</b> BEN
	19H00-20H00 <b>CYCLING</b> VERO	19H00-20H00 <b>AQUA GYM</b> SYLVIE	19H00-20H30 <b>TAI CHI **</b> THIERRY			
		19H00-20H00 <b>FUNCTIONAL TRG</b> BEN				

Wellness  
Musculaire  
Cardio soft  
Cardio  
PT Personal Training sur RDV: TARIF 50€/45 min  
Functional & Suspension Training  
Aqua

**NEW** Nouveaux cours ou coach  
\* Programme spécifique et lieux de rendez-vous en Forêt de Soignes envoyé par e mail  
🌿 Outdoor SAUF météo extrême, à l'appréciation du moniteur  
\*\* Outdoor en fonction de la météo et/ou de la saison, au choix du moniteur  
👩‍🦱 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

**forestGym**  
@Dolce  
[www.forestgym.be](http://www.forestgym.be)  
+32 2 290 9901  
[contact@forestgym.be](mailto:contact@forestgym.be)