

Programme des marches de JANVIER à FEVRIER 2019

Forest Gym	Forêt	Horaire
LUNDI	Rapide	10h15 - 11h45
MERCREDI	Normal	10h00 - 11h30
VENDREDI	Normal	10h15 - 11h45

Forest Gym	DOLCE	Horaire
VENDREDI parking EMPLOYES	Normal	10h30 - 12h00
DIMANCHE parking EMPLOYES	Normal	10h30 - 12h00

Cours réguliers

Dates

du 7 au 20 janvier

du 21 au 27 janvier (1 semaine !!!)

Repas de Nouvel An les 21, 23 et 25 janvier au « **SONIAN** », dans les bâtiment de In Verde

du 28 janvier au 10 février

Attention, le cours du vendredi 10h15 est déplacé à 10h30 avec Isabelle

Attention, pas de cours le dimanche **3 février**, ni le lundi **4 février**

du 11 février au 3 mars (3 semaines !!!)

Lieu de rendez-vous

(itinéraires en fin de document)

« **Trois Fontaines** »,
Chaussée de Wavre en-dessous du Centre sportif de la Forêt de Soignes (ADEPS)

« **In Verde – Château de Groenendael** »

« **Dolce** » (Parking employés)

« **Jezus Eik – Notre Dame au Bois** »

Cours d'Initiation STADE FALLON

de 09h30 à 11h00

Reprise en mars

Programme complet en fin de document

Belles ballades en forêt de Soignes !!

INFOS PRATIQUES

MONITEURS

Christian 0494 620 610
Isabelle 0485 982 227

Christine 0475 321 482
Leslie 0471 719 699



INFORMATIONS

Christian Vrient

www.forestgym.be

0494 620 610

forestgym@konki.be

NOUVEAU COMPTE BANCAIRE !!!!

Compte KBC de Konki SPRL :

BE61 7360 3254 8517 (BIC: KRED BE BB)

TVA :

BE 0807.348.222

RAPPELS DE SECURITE et DE CONVIVIALITE

- Evitez de vous parfumer... la forêt a ses senteurs subtiles dont il est bon de profiter !
- Eteignez vos GSM avant le cours
- Vérifiez vos lacets
- Un besoin pressant ? Avant la marche svp
- Discuter... oui mais dans le calme
- Au croisement de chevaux, tenez vos bâtons près du corps et laissez passer l'équidé en silence
- Merci !

ORGANISATION ET SILENCE

- Echauffement
- 10 à 15 minutes de avec ou sans parole au choix de chacun
- 20 minutes de marche en silence
- reprise de la marche en paroles si désiré
- stretching

ITINERAIRES

« Trois Fontaines », Chaussée de Wavre en-dessous du Centre sportif de la Forêt de Soignes (ADEPS)

En venant de Bruxelles, sur le Boulevard du Souverain, prendre l'avenue Hermann-Debroux en direction de la E411. Serrer à droite et ne pas remonter sur l'autoroute. Après les pompes à essence à droite, vous allez apercevoir un grand bâtiment largement vitré avec des armatures métalliques noires, vous êtes devant le Centre Sportif de la Forêt de Soignes. Dépasser le centre et continuer tout droit et entrez dans la voie sans issue, le parking se trouve à votre gauche, sous la E411. Les "Trois Fontaines se trouvent à droite et le lieu de rendez-vous est à la barrière en bois !

Sur le Ring en venant de Waterloo ou de Zaventem, au carrefour Léonard, prendre la E411 en direction de Bruxelles ; vous verrez le Centre à votre gauche. Quitter immédiatement l'autoroute, prendre "Autres Directions - Andere Richtingen" et au feu, suivre la voie sous le viaduc en serrant à gauche, puis immédiatement à gauche pour remonter sur 800 m la route qui longe l'autoroute E411 que vous venez de quitter. Serrer à droite et ne pas remonter sur l'autoroute. Après les pompes à essence à droite, vous allez apercevoir un grand bâtiment largement vitré avec des armatures métalliques noires, vous êtes devant le Centre Sportif de la Forêt de Soignes. Dépasser le centre et continuer tout droit et entrez dans la voie sans issue, le parking se trouve à votre gauche, sous la E411. Les "Trois Fontaines se trouvent à droite et le lieu de rendez-vous est à la barrière en bois !

Transport en commun proche : bus De Lijn 341-343-344-345-348-349 arrêt ADEPS; bus 72 arrêt ADEPS ; bus 42 arrêt Transvaal; Metro ligne 5 arrêt Hermann Debroux (15 minutes à pied)

« In Verde – Château de Groenendael » adresse: Duboislaan 1 1560 Hoeilaart (côté ring 0)

En venant d'Uccle:

Sur la drève de Lorraine, le bois de la Cambre dans le dos, vous roulez en direction de Waterloo, vous passez le restaurant « Chalet de la Forêt » qui est à votre droite, 900 m plus loin il y a une fourche : prenez à gauche en direction de « Groenendael / Ring », roulez quelques kilomètres sur la « Drève du Haras » (qui compte de nombreux virages !), une fois dépassés les étangs de la patte d'oie, tournez à droite au Château de Groenendael (« In Verde »)

En venant du Ring de Bruxelles:

Si vous venez du Pont de Groenendael, vous prenez la sortie Uccle/Boisfort/La Hulpe/Hoeilaart, direction Uccle. C'est la Alex Duboislaan, dépassez le Bosmuseum et tournez à gauche pour vous garer sur le parking du Château de Groenendael (« In Verde »)

Transport en commun proche : bus TEC 366, train, gare de groenendael (10 minutes à pied ; possibilité de covoiturage)

« Jezus Eik – Notre Dame au Bois »

Au carrefour Léonard, prendre la E411 et sortir à la première sortie « Jezus Eik ». Passez au dessus du pont en direction de Jezus Eik. Au deuxième feu, prenez à gauche de l'Eglise et ensuite directement à droite pour contourner l'Eglise Notre Dame au Bois (entre Istars et l'Eglise ; attention ne dépasser pas le concessionnaire Smart... sinon vous êtes parti sur le ring). Le parking se trouve devant vous à gauche le long de la route, le point de rdv est la première entrée piétonne dans la forêt à +/- 150 m de l'église.

Transport en commun proche : bus De Lijn 341-343-344-345-348-349 arrêt Jezus Eik

ADRESSES DE COURS à LIEU FIXE

COURS du vendredi 10h30 et dimanche 10h30 au Dolce (Parking employés)

Lieu : « Parking EMPLOYÉS, Dolce La Hulpe », chaussée de Bruxelles, 153 à 1310 La Hulpe

En venant par le ring de Bruxelles, de Tervueren en direction de Waterloo, au carrefour du Pont de Groenendael, tournez à gauche après le pont, en direction du Château de la Hulpe. En venant de Waterloo, tournez à droite avant le Pont de Groenendael. Roulez sur la chaussée en direction de la Hulpe jusqu'au prochain feu. A ce feu sur votre droite se trouve l'enseigne du Dolce sur fond blanc. Entrez dans le domaine, passez la barrière et après un petit km, tournez à la première à droite (indication « fournisseurs ») et gardez-vous dans le parking directement à droite (il y a quelques emplacements sur votre droite, dépassez-les et entrez dans le grand parking à droite).

Transport en commun proche : bus 366, arrêt IBM

COURS D'INITIATION STADE FALLON

Lieu : Stade Fallon, Rendez-vous au chalet du tennis

Adresse : Avenue Jean-François Debecker, 1200 Woluwe-Saint-Lambert



Programme des cours d'initiation

Stade Fallon

Niveau	Dates	Horaires
Session 1		
Débutants	16 mars au 13 avril 2019	9h30 à 11h00
Confirmés	17 mars au 14 avril 2019	10h30 à 12h00
Session 2		
Débutants	27 avril au 25 mai 2019	9h30 à 11h00
Confirmés	28 avril au 26 mai 2019	10h30 à 12h00
Session 3		
Débutants	21 septembre au 19 octobre 2019	9h30 à 11h00
Confirmés	22 septembre au 20 octobre 2019	10h30 à 12h00
Session 4		
Débutants	16 novembre au 14 décembre 2019	9h30 à 11h00
Confirmés	17 novembre au 15 décembre 2019	10h30 à 12h00

REMARQUE IMPORTANTE:

Les **2 derniers cours de chaque session** sont **rattrapables** lors d'une autre session ou à un des cours réguliers de ForestGym (infos sur www.forestgym.be)

Lieux de rencontre

Cours du **samedi**, le lieu de rencontre se fera au **Stade Fallon** sauf **les 2 derniers cours** qui se donneront en haut du Rouge Cloître *

Adresses :

- **Stade Fallon:** Chemin du Struykbleken 54 à 1200 Woluwe-St-Lambert
- **Rouge Cloître *:** Avenue de Tervuren (croisement avec la Chaussée de Tervueren; arrêt du tram 44 : arrêt « Auderghem Forêt »)

Cours du **dimanche**, le lieu de rencontre se fera à **La Hulpe**

Adresse : Dolce la Hulpe Brussels, 135 chaussée de Bruxelles à 1310 La Hulpe