

forest Gym

Nordic Walking

Programme des marches de JUILLET-AOÛT 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

Lieu de rendez-vous

(itinéraires en fin de document)

Semaines du 15 juillet au 4 août

« Quadrature de l'arbre »

ATTENTION :

- Le cours du VENDREDI 2 AOÛT de 10h15 est déplacé à 10h30 au Dolce (adresse ci-dessous)

Semaines du 5 au 18 août

ATTENTION: SEUL COURS MAINTENU : Vendredi 10h30 au Dolce, parking employés

Semaines du 19 août au 1^{er} septembre

« Drève Hendrickx » (Chée de la Hulpe à Boitsfort)

ATTENTION:

- reprise normale des cours
- PAS DE COURS le VENDREDI 16 AOÛT

Cours d'Initiation STADE FALLON

Session 1 automne 2019

- Débutants **mardi** 17/09, 24/09, 01/10, 08/10, 15/10 2019 10h30 à 12h00
- Débutants **samedi** 21/09, 28/09, 05/10, 12/10, 19/10 2019 09h30 à 11h00

Lieux de rendez-vous et programme en fin de document !!!

Belles balades en forêt de Soignes,

INFOS PRATIQUES

Christian Vrient

www.forestgym.be

Compte KBC de Konki SPRL :
TVA :

0494 620 610

forestgym@konki.be

BE61 7360 3254 8517 (BIC: KRED BE BB)
BE 0807.348.222



ITINERAIRES

« Quadrature de l'arbre », Av. de Tervueren (Woluwe Saint Pierre)

Itinéraire: en venant de Bruxelles, prendre l'avenue de Tervueren en direction des Quatre Bras de Tervueren et du ring, rendez-vous sur le parking situé au croisement entre l'avenue de Tervueren et la chaussée de Tervueren, face aux statuette de filles de faisant face.

En venant du ring, sortir aux Quatre bras de Tervueren, prendre direction Bruxelles. Après la 4ème grande boucle (3vers la gauche 1 vers la droite), tourner à gauche au sortir du bois, à hauteur des statues de filles se faisant face. Traversez l'avenue de Tervueren, le parking est juste en face de vous.

Le parking peut sembler petit mais en réalité, si il est plein, il y en a un encore juste en-dessous à 100 m (prendre la petite rue en cul-de sac qui descend le long du parking à droite). Le stationnement est également possible dans l'avenue de Tervueren juste avant le feu en venant de Montgomery.

Coordonnées GPS : Latitude : 50.818083 | Longitude : 4.451265

Transport en commun proche : tram 44 – arrêt Auderghem-Forêt

« Drève Hendrickx » (Chée de la Hulpe à Boitsfort)

adresse: croisement de la Drève Hendrickx et de la Chaussée de La Hulpe

En venant par le ring de Bruxelles, de Tervueren en direction de Waterloo, au carrefour du Pont de Groenendael, tournez à droite avant le pont, en direction de Boitsfort, roulez 1,2 km et visualisez un grand panneau blanc bordé de bleu « Vous entrez dans la Région de Bruxelles Capitale »: le parking est juste avant, sur votre droite mais peu visible, en face d'un autre parking plus visible sur votre gauche.

Un nouveau feu vient d'être placé à cet endroit.

En venant de Waterloo : en venant de Waterloo tournez à gauche après le Pont de Groenendael, direction Boitsfort...en venant de Woluwe, tournez à droite avant le pont...

Transport en commun proche : bus 95 et 366, arrêt Heiligenborre... puis 15 minutes à pied en direction de Groenendael

ADRESSES DE COURS À LIEU FIXE

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

Lieu : « Parking EMPLOYES, 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

3 premiers cours du cycle :

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

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

2 derniers cours du cycle :

« Quadrature de l'arbre », Av. de Tervueren (Woluwe Saint Pierre)

Itinéraire: en venant de Bruxelles, prendre l'avenue de Tervueren en direction des Quatre Bras de Tervueren et du ring, rendez-vous sur le parking situé au croisement entre l'avenue de Tervueren et la chaussée de Tervueren, face aux statuette de filles de faisant face.

En venant du ring, sortir aux Quatre bras de Tervueren, prendre direction Bruxelles. Après la 4ème grande boucle (3vers la gauche 1 vers la droite), tourner à gauche au sortir du bois, à hauteur des statues de filles se faisant face. Traversez l'avenue de Tervueren, le parking est juste en face de vous.

Coordonnées GPS : Latitude : 50.818083 | Longitude : 4.451265

Transport en commun proche : tram 44 – arrêt Auderghem-Forêt



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