

## Programme des marches de JUIN-JUILLET 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 3 au 16 juin

#### Lieu de rendez-vous

(itinéraires en fin de document)

#### « Rond Point de la Forestière »

(Chée de la Hulpe/avenue de la Forestière à Boitsfort)

#### ATTENTION :

- **PAS DE COURS**
  - le **MERCREDI 5 JUIN**
  - le **LUNDI 10 JUIN**
- les cours des **vendredi 7 et 14 JUIN** 10h15 sont **déplacés** au **DOLCE** (parking employés) à **10h30** avec Igor

#### du 17 au 30 juin

#### « Arboretum », Tervuren

#### Picnic les 24, 26 et 28 juin

#### ATTENTION :

- les cours du **vendredi 21 JUIN** 10h15 est **déplacé** au **DOLCE** (parking employés) à **10h30** avec Igor

#### du 1<sup>er</sup> au 14 juillet

#### « Chemin des Deux Montagnes » (Drève de Lorraine)

### 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](http://www.forestgym.be)

Compte KBC de Konki SPRL :

TVA :

**0494 620 610**

[forestgym@konki.be](mailto:forestgym@konki.be)

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

BE 0807.348.222

## ITINERAIRES

### « Chemin des Deux Montagnes » (Drève de Lorraine)

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, et vous comptez 600 m sur votre compteur : à la hauteur du 2e passage pour piétons après le resto, il y a un chemin sur votre gauche qui entre dans la forêt, le parking se trouve à 200 m au fond, à la hauteur du chemin du Hangar.

En venant par l'avenue Alex Dubois (la dite « Serpentine » ou encore « avenue des 13 tournants »), qui rejoint la drève de Lorraine par une fourche, le passage pour piétons se trouve 200 m après la fourche et là vous tournez à droite pour prendre le chemin qui pénètre dans la forêt.

**Coordonnées GPS :** Latitude : 50.77845377446703 | Longitude : 4.389166831970215

### « Arboretum », Tervuren (Jezus Eiklaan)

A partir du carrefour des « Quatre Bras », prendre l'avenue de Tervuren en direction du Musée de Tervuren, après le golf du Ravenstein (que vous longez, sur votre droite) : à droite = « Brusselsesteenweg », puis première à droite = av. Hippolite Boulenger (il y a un traiteur sur votre gauche et un salon lavoir sur le coin à droite et un panneau vous indique « Arboretum »), suivre la route, traverser le lotissement, en haut de la montée = à droite = « Jezus Eiklaan ». Rouler tout droit pendant 3 à 4 km (quartier résidentiel, puis forêt), sur votre gauche = parking = entrée de l'Arboretum. Barrière en bois peinte en vert. C'est là !

### « Rond Point de la Forestière » (Chée de la Hulpe/avenue de la Forestière à Boisfort)

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 Boisfort, roulez 1,2 km. Dépassez les feux et cassez vitesse du haut de la côte. Roulez jusqu'au rond point décoré par une statue de métal en forme de cadre incliné. Et... vous y êtes. Garez-vous dès que vous pouvez le long de la chaussée de La Hulpe/avenue de la Forestière (dans les contre-allées). Le rendez-vous se fait à l'entrée de la petite rue sur le rond-point qui mène au club de Rugby de Boisfort.

En venant de Waterloo : tournez à gauche après le Pont de Groenendael.

En venant de Bruxelles, prendre la chaussée de La Hulpe en longeant la gare de Boisfort et le Parc Solvay. Roulez jusqu'au rond point décoré par une statue de métal en forme de cadre incliné. Vous y êtes. Garez-vous dès que vous pouvez le long de la chaussée de La Hulpe/avenue de la Forestière (dans les contre-allées). Le rendez-vous se fait à l'entrée de la petite rue sur le rond-point qui mène au club de Rugby de Boisfort.

**Coordonnées GPS :** Latitude : 50.785536 | Longitude : 4.425902

**Transport en commun proche :** bus 95 et 366, arrêt Heiligenborre

## 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 garez-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 statuettes 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

# forest@Gym

## Nordic Walking

### **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