

Programme des marches de MARS à AVRIL 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)

du 4 mars au 10 mars (1 semaine !!!)

« Dolce » (Parking employés)

ATTENTION :

- le cours du **vendredi 8 mars** 10h15 est déplacé à **10h30** avec Isabelle
- **pas de cours le dimanche 10 mars**

du 11 mars au 24 mars

« Drève du Comte »

du 25 mars au 7 avril

« Dolce » (Parking employés)

ATTENTION :

- le cours des **vendredis 29 mars et 5 avril** 10h15 sont déplacés à **10h30** avec Isabelle

du 8 au 21 avril

Bois de Halle, (Wauthier Braine, Halle)

PICNIC ☺ les 8, 10 et 12 avril

du 22 avril au 5 mai

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

ATTENTION :

- **pas de cours le lundi 22 avril (lundi de Pâques), ni le mercredi 1^{er} mai**
- le cours du **vendredi 3 mai**, le cours de 10h15 se donnera à **10h30** au **Dolce (parking employés)** avec Isabelle
- **pas de cours le dimanche 4 mai**

Du 1^{er} au 4 mai, nous organisons une **randonnée en Normandie, dans le Pays d'Auge (Calvados)**... plus d'information via newsletter !

Cours d'Initiation STADE FALLON

de 09h30 à 11h00

Du samedi 16 mars au samedi 13 avril

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

Belles balades en forêt de Soignes... en Normandie et au bois de Halle !!



INFOS PRATIQUES

Christian Vrient
www.forestgym.be

0494 620 610
forestgym@konki.be

Compte KBC de Konki SPRL :
TVA :

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

RAPPELS DE SECURITE et DE CONVIVIALITE

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

ORGANISATION ET SILENCE

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



ITINERAIRES

« Dolce 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 = chaussée 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 (jaune, orange et rouge) 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).

« Drève du Comte »

En venant du Boulevard du Souverain, en direction de l'avenue Franklin Roosevelt, vous roulez sur la chaussée de la Hulpe, au dernier feu avant l'entrée de l'hippodrome (à la hauteur de la banque ING) : vous tournez à gauche et entrez dans la forêt par la drève du Comte, le parking est à 200 m au bout de la drève.

En venant par l'avenue Franklin Roosevelt ou par la chaussée de la Hulpe, repérez le cheval de bronze devant l'entrée de l'hippodrome, 300 m après il y a un feu, vous tournez à droite dans la drève du Comte (entre l'hippodrome et l'ancienne clinique César de Paepe qui est devenue une seniorie), roulez jusqu'au bout où vous trouverez le parking.

« 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 (3 vers 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

« Bois de Halle » (Chemin du Bois de Halle)

- Par le ring Ouest :

Prendre la E19 en direction de Mons/Charleroi. Sortie n° 22 : Wauthier-Braine / Waterloo / Tubize. A la sortie : prenez la chaussée de Tubize en direction de Waterloo. Roulez quelques kilomètres (à droite = « Decoma » et à gauche = « Les Paysagistes de l'éphémère ») et, tout de suite après, prenez à gauche le chemin du Bois de Hal (petite route en mauvais état qui monte) ou un peu plus loin (pour éviter la partie moins carrossable du chemin du Bois de Halle) la rue du Long Tour et après avoir dépassé le manège du Long Tour, prenez à gauche au « Y » et reprenez ensuite le chemin du Bois de Halle.

Toujours tout droit, traversez un quartier de maisons, puis des champs et puis entrez dans le Bois de Halle et roulez jusqu'au bout, jusqu'aux barrières. Notre lieu de rendez-vous.

- Par Waterloo :

En venant de Bruxelles, prenez la chaussée de Waterloo en direction de Waterloo jusqu'au croisement entre la drève Richelle et chée de Waterloo (points de repère : Garage Sawa et hypermarché « Carrefour », à gauche en venant du centre de Waterloo).

Prenez le Bd de la Cense et continuez toujours tout droit. Le boulevard de la Cense devient la Chaussée Bara à partir du 2^{ème} rond point (grande librairie à votre droite) et devient ensuite la chaussée de Tubize. Passez le rond-point de Braine-l'Alleud (croisement avec la chaussée d'Alsemberg ; laissez le « Quick Express » et le Delhaize sur votre gauche), continuez tout droit encore quelques kilomètres. Sur la droite en hauteur vous verrez le manège du Long Tour (bâtiment blanc + prairies avec chevaux en liberté), prenez à droite la rue du Long Tour et après avoir dépassé le manège du Long Tour, prenez à gauche au « Y ». Ensuite, prenez à droite au « T » dans le chemin du Bois de Halle. Si vous avez raté la rue du Long Tour, prenez le petit chemin du Bois de Hal, juste avant « Les Paysagistes de l'Ephémère » (petite route en mauvais état qui monte).

Une fois dans le chemin du Bois de Halle, continuez toujours tout droit, traversez un quartier de maisons, puis des champs et puis entrez dans le Bois de Halle et roulez jusqu'au bout, jusqu'aux barrières. Notre lieu de rendez-vous.



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

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.

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



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 Tervuren; 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