



Programme des marches de NOVEMBRE à DECEMBRE 2018

Forest Gym	Forêt	Horaire
LUNDI	Rapide	10h15 - 11h45
MERCREDI	Normal	10h00 - 11h30
VENDREDI	Normal	10h15 - 11h45
VENDREDI	Rapide	12h45 - 14h15

Forest Gym	DOLCE	Horaire
VENDREDI	Normal	10h30 - 12h00
DIMANCHE	Rapide	10h30 - 12h00
Cours à lieu fixe: DOLCE parking EMPLOYES		

Cours réguliers

Dates

Lieu de rendez-vous

(itinéraires en fin de document)

du 12 au 25 novembre

« La Chevalerie » (Avenue Brassine, Rhode-St-Genèse)

du 26 novembre au 9 décembre

Dolce « parking employés »

ATTENTION :

- **le cours du vendredi de 10h15 des vendredi 30 novembre et 7 décembre sont retardés à 10h30 !**
- **le vendredi 30 novembre : le cours de 12h45 est annulé**

du 10 au 23 décembre

« In Verde »

ATTENTION :

entre le 24 décembre 2017 et le 6 janvier 2018 inclus, SEUL LE COURS du vendredi 10h30 au Dolce est MAINTENU

Cours d'Initiation STADE FALLON

de 09h30 à 11h00

17 novembre au 15 décembre 2018

Belles ballades en forêt de Soignes !!



INFOS PRATIQUES

MONITEURS	Christian	0494 620 610	Christine	0475 321 482
	Isabelle	0485 982 227	Igor	0479 257 065

INFORMATIONS

Christian Vrient

0494 620 610

www.forestgym.be

contact@forestgym.be

Compte KBC de Konki SPRL :

BE61 7360 3254 8517 (BIC: KRED BE BB)

TVA :

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

« In Verde » adresse: Duboislaan 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)

« La Chevalerie » (Avenue Brassine, Rhode-St-Genèse)

En venant de Bruxelles, par la chaussée de Waterloo, vous roulez en direction de Waterloo en longeant la forêt, jusqu'à la « Grande Espinette » (le moment où la chaussée s'écarte de la forêt). Là vous prenez à gauche = avenue Brassine, le manège de la Chevalerie se trouve à quelques centaines de mètres sur la droite.

En venant de Waterloo, roulez en direction de Bruxelles jusqu'à la Grande Espinette (Magasin « le roi du matelas ») et au feu vous tournez à droite = avenue Brassine. le manège de la Chevalerie est un peu plus loin sur la droite. Nous nous garons dans l'avenue Brassine, à la hauteur du manège.

Coordonnées GPS : Latitude : 50.745689 | Longitude : 4.400368

Transport en commun proche : bus TEC W Braine- L'Alleud ; arrêt Brassine

« 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.

Transport en commun proche : bus 136, 137, 365 et W, arrêt Roche Bobois

« Arboretum » via Jezus Eik

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 Istas et l'Eglise ; attention ne dépasser pas le concessionnaire Smart... sinon vous êtes parti sur le ring). Le parking se trouve tout au bout de l'allée « Capucijnen Dreef » ; rdv devant la barrière.

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

Coordonnées GPS : Latitude : 50.80654 | Longitude : 4.509653

ADRESSES DE COURS à LIEU FIXE

COURS du vendredi 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

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

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