

## Programme des marches de NOVEMBRE-DECEMBRE 2019

### 1. MARCHE NORDIQUE – COURS REGULIERS

#### 1.1. COURS REGULIERS – DEPART FORET \*

Forest Gym	Départ FORET *	Horaire
LUNDI	NORMAL	10h15 - 11h45
MERCREDI	NORMAL	10h00 - 11h30

\* lieux de rendez-vous ci-dessous et itinéraires en fin de document

Les lieux de rendez-vous changent toutes les 2 semaines (sauf exception)

#### Dates

du 4 au 17 novembre

ATTENTION : pas de cours le lundi 11 novembre

du 18 novembre au 1er décembre

ATTENTION : pas de cours le mardi 24 et le mercredi 25 septembre

du 2 au 15 décembre

du 16 au 22 décembre

#### Lieu de rendez-vous

(itinéraires en fin de document)

Dolce « parking employés »

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

« Chemin des Deux Montagnes » (Drève de Lorraine)

« In Verde » (Château de Groenendael) (itinéraires en fin de document)

ATTENTION : entre le 23/12/19 et le 5/01/20 inclus, TOUS LES COURS SONT ANNULES

#### 1.2. COURS REGULIERS – DEPART DOLCE

Forest Gym	Départ DOLCE	Horaire
VENDREDI	RAPIDE !!!	10h30 - 12h00
DIMANCHE	Normal	10h30 - 12h00

Tous les cours démarrent du parking employés de l'Hôtel Dolce La Hulpe (itinéraire en fin de programme)

ATTENTION : - Pas de cours le dimanche 10 novembre

- entre le 23/12/19 et le 5/01/20 inclus, TOUS LES COURS SONT ANNULES

#### 1.3. COURS REGULIERS – DEPART QUADRATURE DE L'ARBRE

Forest Gym	Départ QUADRATURE	Horaire
MARDI	LENT !!!	10h30 - 12h00

La majorité des cours démarrent de la « Quadrature de l'Arbre » ;

SAUF LE 16 septembre, départ du Stade Fallon

(itinéraire en fin de programme)

ATTENTION : entre le 23/12/19 et le 5/01/20 inclus, TOUS LES COURS SONT ANNULES

## 2. COURS D'INITIATION - STADE FALLON – Promenade verte

**Session 2** les samedi 16/11, 23/11, 30/11, 07/12, 14/12 2019 de 09h30 à 11h00

**Remarque :** les cours de «Je marche pour ma forme», donnés à la Quadrature de l'arbre, du **mardi 10h30** peuvent également accueillir des **débutants pour initiation** ; envoyez un e mail pour l'inscription !

### 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)**

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 si possible
- Discuter... oui mais dans le calme
- Au croisement de chevaux, tenez vos bâtons près du corps

### 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

### 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

### « Dolce La Hulpe »

**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

### « Stade Fallon »

**Lieu :** chalet Tennis, Avenue Jean-François Debecker, 1200 Woluwe-Saint-Lambert

Trajet des balades: Promenade verte et Parc de la Woluwe

### « 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

### « In Verde » (Château de Groenendael)

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)

### "Quadrature de l'arbre" (Rouge Cloître), 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

### « 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.