

Programme des marches de SEPTEMBRE-OCTOBRE 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 2 au 15 septembre

du 16 au 29 septembre

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

du 30 septembre au 13 octobre

du 14 au 27 octobre

Lieu de rendez-vous

(itinéraires en fin de document)

Château de Groenendael « In verde »

"La Quadrature de l'arbre", (Auderghem) parking Av. de Tervueren

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

« Chemin des Deux Montagnes » (Drève de Lorraine)

« Rond Point de la Forestière »

Chée de la Hulpe/av. de la Forestière à Boitsfort

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)

1.3. COURS REGULIERS – DEPART QUADRATURE DE L'ARBRE

1.3.1. COURS LENT « JE MARCHE POUR MA FORME »

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 : pas de cours le mardi 24/09/2019

1.3.2. COURS RAPIDE

Forest Gym	Départ QUADRATURE	Horaire
MARDI	RAPIDE !!!	18h00 - 19h30

Tous les cours démarrent de la « Quadrature de l'Arbre » (itinéraire en fin de programme)

ATTENTION : pas de cours le mardi 24/09/2019

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

Session 1 les samedi 21/09, 28/09, 05/10, 12/10, 19/10 2019 de 09h30 à 11h00

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» du **mardi 10h30** peuvent également accueillir des **débutants pour initiation – voir page suivante pour le programme.**

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

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

« 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

« Château de Groenendael » (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)

"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.

« 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 (En venant de Waterloo : tournez à gauche après le Pont de Groenendael). Dépassez les feux et casses 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. Gardez-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'arrêt de bus Heiligenborre en direction de Bruxelles.**

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. Gardez-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'arrêt de bus Heiligenborre en direction de Bruxelles.**

Coordonnées GPS : Latitude : 50.785536 | Longitude : 4.425902

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