forest Gym
Nordic Walking

Programme des marches de MARS-AVRIL 2020

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 téléchargeables sur le site**
Les lieux de rendez-vous changent toutes les 2 semaines (sauf exception)

Dates	Lieu de rendez-vous
du 2 mars au 15 mars	« Rond Point de la Foresterie » Chée de la Hulpe/av. de la Forestière à Boitsfort
du 16 mars au 29 mars	« Dolce » (Parking employés)
du 30 mars au 12 avril	« Bois de Halle », (Wauthier Braine, Halle)

PICNIC ☺ les lundi 6 et mercredi 8 avril

du 13 au 26 avril	« Quadrature de l'arbre », Av. de Tervueren (Woluwe Saint Pierre)

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 voir document téléchargeable sur le site)

PICNIC ☺ le vendredi 10 avril

1.3. COURS REGULIERS – DEPART QUADRATURE DE L'ARBRE

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

Les cours démarrent de la **« Quadrature de l'Arbre »** ;
SAUF LE 3 MARS, départ du Stade Fallon
(itinéraire voir document téléchargeable sur le site)

PICNIC ☺ le mardi 7 avril

2. COURS D'INITIATION

Détails dans les programmes spécifiques d'initiation à télécharger sur le site

LA HULPE – DOLCE LA HULPE BRUSSELS

Niveau	Dates	Horaires
Session 2		
Dimanche	8 mars au 29 mars 2020	10h30 à 12h15
Session 3		
Dimanche	26 avril au 24 mai 2020	10h30 à 12h15

WOLUWE SAINT LAMBERT – STADE FALLON

Niveau	Dates	Horaires
Session 1		
Samedi	7 mars au 28 mars 2020	9h30 à 10h45
Mardi	3 mars au 24 mars 2020	10h30 à 10h45
Session 2		
Samedi	25 avril au 23 mai 2020	9h30 à 10h45
Mardi	21 avril au 19 mai 2020	10h30 à 10h45

UCCLE – DROHME PARK

Niveau	Dates	Horaires
Session 1		
Samedi	7 mars au 28 mars 2020	11h15 à 12h30
Mardi	3 mars au 24 mars 2020	12h15 à 12h30
Session 2		
Samedi	25 avril au 23 mai 2020	11h15 à 12h30
Mardi	21 avril au 19 mai 2020	12h15 à 12h30

REMARQUE IMPORTANTE:
La session comprend 4 séances fixes (soit le mardi, soit le samedi; dates ci-dessus) plus 1 SEANCE OFFERTE à choisir dans le programme des cours réguliers de ForestGym (PROGRAMME TELECHARGEABLE VIA CE LIEN)
Lieux de rencontre
MARDI: Le lieu de rencontre se fera au Stade Fallon pour le 1 premier cours. Les 3 derniers cours qui se donneront en haut du Rouge Cloitre *
SAMEDI: Le lieu de rencontre se fera au Stade Fallon pour les 2 premiers cours. Les 2 derniers cours qui se donneront en haut du Rouge Cloitre *

Adresses :
- Stade Fallon: Chalet Tennis - Chemin du Struykbleken 54 à 1200 Woluwe-St-Lambert
- Rouge Cloitre *: Avenue de Tervuren au croisement avec la Chaussée de Tervueren; arrêt du 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 **0494 620 610**
www.forestgym.be forestgym@konki.be

Compte KBC de Konki SPRL : **BE61 7360 3254 8517 (BIC: KRED BE BB)**
TVA : BE 0807.348.222