



PROGRAMME du 02 SEPTEMBRE au 3 NOVEMBRE 2019 inclus

date de mise à jour: 22/08/19

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI ***	SAMEDI	DIMANCHE
<p>09H30-10H30 PILATES SCULPT PAULA NEW</p> <p>10H30-11H30 AQUAGYM PAULA NEW</p> <p>12H15-13H00 YOGA NIDRA DANIELE</p> <p>18H00-19H30 BOXING TRAINING MIXTE JOE</p>	<p>09H30-10H30 FITBALL BEN</p> <p>10H30-11H30 AQUABURN BEN</p> <p>10H15 - 11H45 NORDIC WALKING HORS DOLCE * CHRISTIAN</p> <p>14H30-15H30 ** NEI GONG THIERRY NEW</p> <p>15H30-16H30 ** TAIJI QUAN - HME THIERRY NEW</p> <p>18H00-19H00 ** YOGA VINYASA SYLVIE</p> <p>19H00-20H00 AQUAGYM SYLVIE</p>	<p>09H30-10H30 AQUAGYM SYLVIE</p> <p>10H30-11H30 YOGA Body&Mind SYLVIE</p> <p>10H00-11H30 NORDIC WALKING HORS DOLCE * CHRISTIAN</p> <p>17H00-18H00 MIXED MARTIAL BEN</p> <p>18H00-19H00 AEROBOXING BEN</p>	<p>09H30-10H30 PILATES MAT IGOR NEW</p> <p>10H30-11H30 AQUABURN BEN NEW</p> <p>18H00-19H00 ** KUNDALINI YOGA SYLVIE</p> <p>19H00-20H30 ** TAIJI QUAN - HME THIERRY</p>	<p>09H15-10H15 CORE BALANCE SYLVIE NEW</p> <p>10H30-12H00 NORDIC WALKING DOLCE CHRISTIAN</p> <p>*** PROCHAINE DATE FERMETURE PISCINE: VESTIAIRES WELLNESS NON ACCESSIBLES de 6h à 13h Vendredi 6/09/2019</p>	<p>10H30-11H30 NORDIC WALKING DOLCE CHRISTIAN</p> <p>16H30-17H30 ** YOGA FLOW SYLVIE</p>	

- Wellness
- Musculaire
- Cardio soft
- Cardio
- Functional & Suspension Training
- Aqua
- Functional Aqua

NEW Nouveaux cours ou coach

* Programme spécifique et lieux de rendez-vous en Forêt de Soignes disponible sur l'encart Nordic Walking sur www.forestgym.be

Outdoor SAUF météo extrême, à l'appréciation du moniteur

** Outdoor en fonction de la météo et/ou de la saison, au choix du moniteur

Cours musculaires féminins

Les cours d'aqua se donnent sur 1 heure, préparation du cours et échauffement compris. Le cours à proprement parlé dure donc 45 minutes.

Les instructeurs sont susceptibles d'être remplacés et des cours annulés; soyez attentifs aux dates d'annulation des cours

PAS DE COURS LES JOURS FERIES



www.forestgym.be
+32 2 290 9901
contact@forestgym.be