



PROGRAMME du 13 MAI au 30 JUIN 2019 inclus

date de mise à jour: 01/04/19

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI *** | SAMEDI | DIMANCHE |
|--|--|--|---|--|--|---|
| 09H30-10H30 PILATES SCULPT ISABELLE | 09H30-10H30 FITBALL BEN | 09H30-10H30 AQUAGYM SYLVIE | 09H30-10H30 CORE BALANCE SYLVIE | 09H15-10H15 PILATES MAT ISABELLE | | |
| 10H30-11H30 AQUAGYM ISABELLE | 10H15-11H45 NORDIC WALKING HORS DOLCE * CHRISTIAN | 10H00-11H30 NORDIC WALKING HORS DOLCE * CHRISTIAN | 10H30-11H30 AQUA FIT SYLVIE | 10H30-12H00 NORDIC WALKING DOLCE ISABELLE | | 10H30-11H30 NORDIC WALKING DOLCE CHRISTIAN |
| 12H15-13H00 YOGA NIDRA DANIELE | | | | | | |
| 18H00-19H30 BOXING TRAINING MIXTE JOE | 18H00-19H00 ** YOGA VINYASA SYLVIE | 17H00-18H00 MIXED MARTIAL BEN | 18H00-19H00 ** KUNDALINI YOGA SYLVIE | | 16H30-17H30 ** YOGA FLOW SYLVIE | |
| | 19H00-20H00 AQUAGYM SYLVIE | 18H00-19H00 AEROBOXING BEN | 19H00-20H30 ** TAI CHI THIERRY | | | |

- 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

DATES FERMETURE PISCINE:
VESTIAIRES WELLNESS NON ACCESSIBLES
de 6h à 13h
!!!! Mercredi 8/05/2019 !!!!
Vendredi 7/06/2019



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