



**PROGRAMME du 22 au 28 JUILLET 2019 inclus**

date de mise à jour: 07/07/19

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

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



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](http://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 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**

\*\*\*  
**PROCHAINE DATE FERMETURE PISCINE:**  
 VESTIAIRES WELLNESS NON ACCESSIBLES  
 de 6h à 13h  
**Vendredi 09/08/2019**



[www.forestgym.be](http://www.forestgym.be)  
 +32 2 290 9901  
[contact@forestgym.be](mailto:contact@forestgym.be)