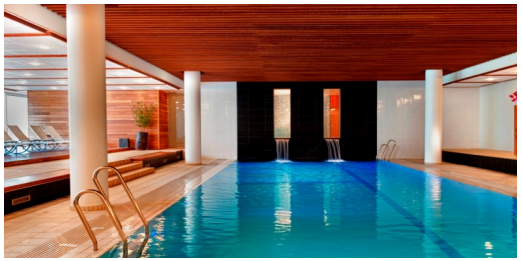

PROGRAMME du 23 DECEMBRE au 5 JANVIER 2019 INCLUS

UPDATE 09/12/19

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09H30-10H30 **PILATES SCULPT** **PAULA**	10H00-11H00 **FITBALL** **BEN**		10H00-11H00 **PILATES MAT** **IGOR**	10H00-11H00 **CORE BALANCE** **SYLVIE**		
10H30-11H30 **AQUAGYM** **PAULA**	11H00-12H00 **AQUABURN** **BEN**		11H00-12H00 **AQUABURN** **BEN**	10H30-12H00 **NORDIC WALKING** **DOLCE** **HELENA**		
					16H30-17H30 ** **YOGA FLOW** **SYLVIE**	
18H00-19H30 **BOXING TRAINING** **MIXTE** **JOE**			18H00-19H00 ** **KUNDALINI YOGA** **SYLVIE** 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

forestGym @Dolce

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