



PROGRAMME STANDARD 2019  
UPDATE NOVEMBRE 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09H30-10H30 <b>PILATES SCULPT</b> PAULA	10H00-11H00 <b>FITBALL</b> BEN	10H00-11H00 <b>YOGA Body&amp;Mind</b> SYLVIE	10H00-11H30 <b>NORDIC WALKING HORS DOLCE *</b> CHRISTIAN	10H00-11H00 <b>PILATES MAT</b> IGOR	10H00-11H00 <b>CORE BALANCE</b> SYLVIE	
10H30-11H30 <b>AQUAGYM</b> PAULA	10H30-12H00 <b>NORDIC WALKING HORS DOLCE *</b> CHRISTIAN	11H00-12H00 <b>AQUAGYM</b> SYLVIE	11H00-12H00 <b>AQUABURN</b> BEN	10H30-12H00 <b>NORDIC WALKING DOLCE</b> CHRISTIAN		10H30-11H30 <b>NORDIC WALKING DOLCE</b> CHRISTIAN
	14H30-15H30 ** <b>NEI GONG</b> THIERRY					
	15H30-16H30 ** <b>TAIJI QUAN - HME</b> THIERRY	17H00-18H00 <b>MIXED MARTIAL</b> BEN				
18H00-19H30 <b>BOXING TRAINING MIXTE</b> JOE	18H00-19H00 ** <b>YOGA VINYASA</b> SYLVIE	18H00-19H00 <b>AEROBOXING</b> BEN	18H00-19H00 ** <b>KUNDALINI YOGA</b> SYLVIE		16H30-17H30 ** <b>YOGA FLOW</b> SYLVIE	
	19H00-20H00 <b>AQUAGYM</b> SYLVIE		19H00-20H30 ** <b>TAI CHI</b> 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](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 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](http://www.forestgym.be)  
 +32 2 290 9901  
[contact@forestgym.be](mailto:contact@forestgym.be)