



**PROGRAMME du 3 SEPTEMBRE au 28 OCTOBRE 2018 inclus**

date de mise à jour: 01/08/18

| LUNDI  | MARDI  | MERCREDI   | JEUDI   | VENREDI ***   | SAMEDI                                       | DIMANCHE  |
|--|--|--|---|---|--|---|
| 09H30-10H30<br><b>PILATES SCULPT</b><br>ISABELLE   | 09H30-10H30 <b>NEW!</b><br><b>FITBALL</b><br>BEN               | 09H30-10H30<br><b>AQUAGYM</b><br>SYLVIE                | 09H30-10H30<br><b>CORE BALANCE</b><br>SYLVIE      | 09H15-10H15<br><b>PILATES MAT</b><br>ISABELLE   |  |   |
| 10H30-11H30<br><b>AQUAGYM</b><br>ISABELLE          | 10H15-11H45<br><b>NORDIC WALKING HORS DOLCE *</b><br>CHRISTIAN | 10H30-11H30<br><b>YOGA Body&amp;Mind</b><br>SYLVIE     | 10H30-11H30<br><b>AQUA FIT</b><br>SYLVIE          | 10H30-12H00<br><b>NORDIC WALKING DOLCE</b><br>ISABELLE  |  | 10H30-11H30<br><b>NORDIC WALKING DOLCE</b><br>CHRISTIAN |
| 12H15-13H00<br><b>YOGA NIDRA</b><br>DANIELE        | 10H30-11H30 <b>NEW!</b><br><b>AQUABURN</b><br>BEN              |  |   | 12H15-13H00 <b>NEW!</b><br><b>HIIT</b><br>OLIVIER <b>NEW!</b>   |  |   |
| 18H00-19H30<br><b>BOXING TRAINING MIXTE</b><br>JOE | 18H00-19H00 **<br><b>YOGA VINYASA</b><br>SYLVIE                | 17H00-18H00 <b>NEW!</b><br><b>MIXED MARTIAL</b><br>BEN | 18H00-19H00 **<br><b>KUNDALINI YOGA</b><br>SYLVIE | ***<br>DATES FERMETURE PISCINE:<br>VESTIAIRES WELLNESS NON ACCESSIBLES<br>de 6h à 13h<br>7 septembre 2018<br>5 octobre 2018 | 16H30-17H30 **<br><b>YOGA FLOW</b><br>SYLVIE |   |
|  | 19H00-20H00<br><b>AQUAGYM</b><br>SYLVIE                        | 18H00-19H00<br><b>AQUA BURNING</b><br>BEN              | 19H00-20H30 **<br><b>TAI CHI</b><br>THIERRY       |   |  |   |
|  |  | 19H00-20H00 **<br><b>BOOTCAMP</b><br>BEN               |   |   |  |   |

- 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)