



PROGRAMMA van 3 SEPTEMBER tot en met 28 OCTOBER 2018

UPDATE: 01/08/18

DINSdag	WOENSdag	DONDERdag	VRIJDag	ZATERdag	ZONDag
09u30-10u30 <b>PILATES SCULPT</b> ISABELLE 10u15 - 11u45 <b>AQUAGYM</b> ISABELLE 10u30-11u30 <b>AQUAGYM</b> ISABELLE 12u15-13u00 <b>YOGA NIDRA</b> DANIELE 18u00-19u30 <b>BOXING TRAINING</b> MIXTE JOE	09u30-10u30 <b>FITBALL</b> BEN 10u30-11u30 <b>AQUABURN</b> BEN 18u00-19u00 ** <b>YOGA VINYASA</b> SYLVIE 19u00-20u00 <b>AQUAGYM</b> SYLVIE	09u30-10u30 <b>AQUAGYM</b> SYLVIE 10u00-11u30 <b>YOGA Body&amp;Mind</b> SYLVIE 17u00-18u00 <b>MIXED MARTIAL</b> BEN 18u00-19u00 <b>AQUA BURNING</b> BEN 19u00-20u00 ** <b>BOOTCAMP</b> BEN	09u30-10u30 <b>CORE BALANCE</b> SYLVIE 10u30-11u30 <b>AQUAGYM</b> SYLVIE 18u00-19u00 ** <b>KUNDALINI YOGA</b> SYLVIE 19u00-20u30 ** <b>TAI CHI</b> THIERRY	09u15-10u15 <b>PILATES MAT</b> ISABELLE 10u30-12u00 <b>NORDIC WALKING</b> DOLCE ISABELLE 12u15-13u00 <b>HIIT</b> OLIVIER *** ZWEMBAD GESLOTEN VOOR HONDERHOUD VAN 6 UUR TOT EN MET 13 UUR WELLNESS KLEEDKAMERS NIET BESCHIKBAAR 07-Sep-18 05-Oct-18	10u30-11u30 <b>NORDIC WALKING</b> DOLCE CHRISTIAN 16u30-17u30 ** <b>YOGA FLOW</b> SYLVIE

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

**NEW** Nieuwe cursussen of coach  
 \* Programma en ontmoetingsplekken in de Zoniënwood per e-mail verzonden  
 \*\* Buitensessie afhankelijk van het weer en / of de seizoenen, ter appreciatie van de monitor  
 🌿 Outdoor; De monitor biedt een binnen-oplossing in geval van extreem slecht weer omstandigheden  
 ♀ "Women only" sessies  
**De monitor kan worden vervangen en cursussen kunnen ingetrokken zijn; besteedt aandacht aan informatie e mails**  
**AQUA lessen zijn 1 uur sessies, voorbereiding en classes are 1 hour session, class preparation and warming up included. The class lasts 45 minutes.**  
 Geen lessen op bank holiday's

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