



**PROGRAMMA van 2 SEPTEMBER tot en met 3 NOVEMBER 2019**

UPDATE: 28/08/19

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG ***	ZATERDAG	ZONDAG
<p>09u30-10u30 <b>PILATES SCULPT</b> PAULA </p> <p>10u15 - 11u45 <b>NORDIC WALKING BUITEN DOLCE*</b> CHRISTIAN</p> <p>10u30-11u30 <b>AQUAGYM</b> PAULA </p> <p>12H15-13H00 <b>YOGA NIDRA</b> DANIELE</p> <p>18u00-19u30 <b>BOXING TRAINING MIXTE</b> JOE</p>	<p>09u30-10u30 <b>FITBALL</b> BEN </p> <p>10u30-11u30 <b>AQUABURN</b> BEN</p> <p>14u30-15u30 ** <b>NEI GONG</b> THIERRY </p> <p>15u30-16u30 ** <b>TAIJI QUAN - HME</b> THIERRY </p> <p>18u00-19u00 ** <b>YOGA VINYASA</b> SYLVIE</p> <p>19u00-20u00 <b>AQUAGYM</b> SYLVIE</p>	<p>09u30-10u30 <b>AQUAGYM</b> SYLVIE </p> <p>10u00-11u30 <b>NORDIC WALKING BUITEN DOLCE*</b> CHRISTIAN</p> <p>10u30-11u30 <b>YOGA Body&amp;Mind</b> SYLVIE</p> <p>17u00-18u00 <b>MIXED MARTIAL</b> BEN </p> <p>18u00-19u00 <b>AEROBOXING</b> BEN</p>	<p>09u30-10u30 <b>PILATES MAT</b> IGOR </p> <p>10u30-11u30 <b>AQUABURN</b> BEN </p> <p>18u00-19u00 ** <b>KUNDALINI YOGA</b> SYLVIE</p> <p>19u00-20u30 ** <b>TAI CHI</b> THIERRY</p>	<p>09u15-10u15 <b>CORE BALANCE</b> SYLVIE </p> <p>10u30-11u30 <b>NORDIC WALKING DOLCE</b> CHRISTIAN </p> <p>16u30-17u30 ** <b>YOGA FLOW</b> SYLVIE</p>		<p>10u30-11u30 <b>NORDIC WALKING DOLCE</b> CHRISTIAN</p>

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

Nieuwe cursussen of coach

\* Programma en ontmoetingsplekken in de Zoniënwoud 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

\*\*\*  
**ZWEMBAD GESLOTEN VOOR HONDERHOUD**  
VAN 6 UUR TOT EN MET 13 UUR  
WELLNESS KLEEDKAMERS NIET BESCHIKBAAR  
VRIJDAG 06/09/2019

**forestGym**  
**@Dolce**  
www.torestaym.be  
+32 2 290 9901  
contact@forestgym.be