



PROGRAMME STANDARD 2019

UPDATE APR 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09H30-10H30 PILATES SCULPT ISABELLE	09H30-10H30 FITBALL BEN	09H30-10H30 AQUAGYM SYLVIE	09H30-10H30 CORE BALANCE SYLVIE	09H15-10H15 PILATES MAT ISABELLE		
10H30-11H30 AQUAGYM ISABELLE	10H30-11H30 AQUABURN BEN	10H30-11H30 YOGA Body&Mind SYLVIE	10H30-11H30 AQUA FIT SYLVIE	10H30-12H00 NORDIC WALKING DOLCE ISABELLE		10H30-11H30 NORDIC WALKING DOLCE CHRISTIAN
12H15-13H00 YOGA NIDRA DANIELE						
18H00-19H30 BOXING TRAINING MIXTE JOE	18H00-19H00 ** YOGA VINYASA SYLVIE	17H00-18H00 MIXED MARTIAL BEN	18H00-19H00 ** KUNDALINI YOGA SYLVIE		16H30-17H30 ** YOGA FLOW SYLVIE	
	19H00-20H00 AQUAGYM SYLVIE	18H00-19H00 AEROBOXING BEN	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



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