



STANDARD PROGRAMMA 2019  
UPDATE APR 2019

DINSDAG		WOENSDAG		DONDERDAG		VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
09u30-10u30 PILATES SCULPT ISABELLE	10u15 - 11u45 NORDIC WALKING BuITEN DOLCE *	09u30-10u30 FITBALL BEN	09u30-10u30 AQUAGYM SYLVIE	10u00-11u30 NORDIC WALKING BuITEN DOLCE *	09u30-10u30 CORE BALANCE SYLVIE	09u15-10u15 PILATES MAT ISABELLE			
10u30-11u30 AQUAGYM ISABELLE	10u30-11u30 AQUABURN BEN	10u30-11u30 YOGA Body&Mind SYLVIE	10u30-11u30 NORDIC WALKING BuITEN DOLCE *	10u30-11u30 AQUAGYM SYLVIE	10u30-11u30 AQUAGYM SYLVIE	10u30-12u00 NORDIC WALKING DOLCE ISABELLE		10u30-11u30 NORDIC WALKING DOLCE CHRISTIAN	
12u15-13u00 YOGA NIDRA DANIELE									
18u00-19u30 BOXING TRAINING MIXTE JOE	18u00-19u00 ** YOGA VINYASA SYLVIE	17u00-18u00 MIXED MARTIAL BEN	18u00-19u00 AEROBOXING BEN	18u00-19u00 ** KUNDALINI YOGA SYLVIE	18u00-19u00 ** KUNDALINI YOGA SYLVIE			16u30-17u30 ** YOGA FLOW SYLVIE	
	19u00-20u00 AQUAGYM SYLVIE			19u00-20u30 ** TAI CHI THIERRY					

- 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)