



PROGRAMME STANDARD 2019

UPDATE NOVEMBRE 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09H30-10H30 PILATES SCULPT PAULA	10H00-11H00 FITBALL BEN	10H00-11H00 YOGA Body&Mind SYLVIE	10H00-11H00 PILATES MAT IGOR	10H00-11H00 CORE BALANCE SYLVIE		
10H30-11H30 AQUAGYM PAULA	10H30-12H00 NORDIC WALKING HORS DOLCE * CHRISTIAN	10H00-11H30 NORDIC WALKING HORS DOLCE * CHRISTIAN	11H00-12H00 AQUABURN BEN	10H30-12H00 NORDIC WALKING DOLCE CHRISTIAN		10H30-11H30 NORDIC WALKING DOLCE CHRISTIAN
	11H00-12H00 AQUABURN BEN	11H00-12H00 AQUAGYM SYLVIE				
	14H30-15H30 ** NEI GONG THIERRY					
	15H30-16H30 ** TAIJI QUAN - HME THIERRY	17H00-18H00 MIXED MARTIAL BEN			16H30-17H30 ** YOGA FLOW SYLVIE	
18H00-19H30 BOXING TRAINING MIXTE JOE	18H00-19H00 ** YOGA VINYASA SYLVIE	18H00-19H00 AEROBOXING BEN	18H00-19H00 ** KUNDALINI YOGA SYLVIE			
	19H00-20H00 AQUAGYM SYLVIE		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