



**PROGRAMME du 7 JANVIER au 3 FEVRIER 2019 inclus**

date de mise à jour: 05/01/19

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI ***	SAMEDI	DIMANCHE
09H30-10H30 <b>PILATES SCULPT</b> ISABELLE	09H30-10H30 <b>FITBALL</b> BEN	09H30-10H30 <b>AQUAGYM</b> SYLVIE	09H30-10H30 <b>CORE BALANCE</b> SYLVIE	09H15-10H15 <b>PILATES MAT</b> ISABELLE		
10H30-11H30 <b>AQUAGYM</b> ISABELLE	10H15-11H45 <b>NORDIC WALKING HORS DOLCE *</b> CHRISTIAN	10H00-11H30 <b>NORDIC WALKING HORS DOLCE *</b> CHRISTIAN	10H30-11H30 <b>AQUA FIT</b> SYLVIE	10H30-12H00 <b>NORDIC WALKING DOLCE</b> ISABELLE		10H30-11H30 <b>NORDIC WALKING DOLCE</b> CHRISTIAN
12H15-13H00 <b>YOGA NIDRA</b> DANIELE		10H30-11H30 <b>YOGA Body&amp;Mind</b> SYLVIE				
18H00-19H30 <b>BOXING TRAINING MIXTE</b> JOE	18H00-19H00 ** <b>YOGA VINYASA</b> SYLVIE	17H00-18H00 <b>MIXED MARTIAL</b> BEN	18H00-19H00 ** <b>KUNDALINI YOGA</b> SYLVIE	*** DATES FERMETURE PISCINE: VESTIAIRES WELLNESS NON ACCESSIBLES de 6h à 13h Vendredi 13/01/2019	16H30-17H30 ** <b>YOGA FLOW</b> SYLVIE	
	19H00-20H00 <b>AQUAGYM</b> SYLVIE	18H00-19H00 <b>AEROBOXING</b> BEN	19H00-20H30 ** <b>TAI CHI</b> THIERRY			

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



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](http://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**

**forestGym**  
@Dolce

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