



**DATES ET LIEUX DE RENDEZ-VOUS
POUR LE FOREST YOGA
Les vendredis de 10h30 à 12h00
Mai & Juin 2019**

**Le vendredi 17 mai : Notre Dame de la Justice
Avenue Pré au Bois, 9, 1640 Rhode-Saint-Genèse
Au coin avec l'Avenue Brassine**

Nouveau circuit !!!

. En venant de Bruxelles, en direction de Waterloo, roulez sur la Chaussée de Waterloo (N5), qui longe la forêt. A la hauteur du magasin de décoration « Flamant », tournez à gauche = Avenue Brssine. Roulez encore +/- 1 KM, tout droit, jusqu'au coin avec l'Avenue Pré au Bois. Parking aisé et gratuit dans l'avenue Pré au Bois.

. En venant du centre de Waterloo, en direction de Bruxelles, roulez jusqu'au carrefour avec la station d'essence « Total » (sur la gauche) et la Résidence Blaret (sur la droite) et là tournez à droite : Avenue de l'Orée, roulez jusqu'au bout, au T prenez à gauche : Avenue du Golf, et puis la première à droite : Avenue Pré au Bois.

Bus W ou Bus 365, Arrêt Grande Espinette ou Ferme Blaret (marcher environ 1 km)

Le vendredi 24 mai : Musée de Tervuren

Nouveau circuit !!!

Prendre l'Avenue de Tervuren, en direction du Musée de Tervuren. Tout au bout, prenez vers la gauche, en direction de Sterrebeek. 200 mètres plus loin, sur votre gauche, il y a des parkings gratuits, à côté du **Terminus du Tram 44**.
Rendez-vous sous à l'arrêt Terminus du Tram 44 à **10H15** précises !

Le vendredi 14 juin : « Château de la Hulpe » à... La Hulpe

- En venant par le ring de Bruxelles, de Tervuren en direction de Waterloo, au carrefour du Pont de Groenendaël, tournez à gauche après le pont, en direction du Château de la Hulpe = chaussée de la Hulpe.

- En venant de Waterloo : tournez à droite avant le Pont de Groenendaël, direction La Hulpe. Roulez sur la chaussée en direction de la Hulpe, après +/- 4 KM, et après le rond-point, sur votre droite, se trouvent les grilles de l'entrée du Parc du Château. C'est là. Il y a moyen de se garer des deux côtés de la chaussée (attention aux trous et bosses sur les bas-côtés !).

- Bus TEC 366 La Hulpe / Etangs Solvay



Les vendredis 21 & 28 juin : « Chemin des Deux Montagnes » au croisement avec la Drève de Lorraine à Uccle

Sur la drève de Lorraine, le bois de la Cambre dans le dos, vous roulez en direction de Waterloo, vous passez le restaurant « Chalet de la Forêt » qui est à votre droite, et vous comptez 600 m sur votre compteur : à la hauteur du 2^e passage pour piétons après le resto, il y a un chemin sur votre gauche qui entre dans la forêt, le parking se trouve à 200 m au fond, à la hauteur du **chemin du Hangar** **NB : on ne voit pas le parking depuis la route !**
L'entrée du parking est située à environ 100 mètres de la jonction avec l'Avenue du Haras.

**Attention : si vous ne venez pas régulièrement,
il vous est vivement conseillé de me téléphoner la veille
pour vous assurer du lieu de rendez-vous,
Une modification à cette liste étant toujours possible.**

**Soyez ponctuel(le)s : prévoyez d'arriver au moins 10 minutes avant le départ.
Merci et bonne route !**

COMMENT S'EQUIPER ?

- Des chaussures de marche assurant une bonne stabilité
- Un pantalon souple et long (si on marche hors des sentiers battus)
- Un T-shirt à manches courtes ou longues selon la saison, ou mérinos ou Damart
- Un polar ou un sweat-shirt selon la saison, ou même un gros pull à col roulé
- habilitez-vous chaudement, on ne marche pas vite et on ne s'échauffe pas vraiment**
- Une veste de pluie ou une doudoune en fonction de la météo
- Un petit sac kangourou ou banane, autour de la ceinture pour y mettre clés, mouchoirs en papier et gsm (éteint ! ...) ou un petit sac à dos.
Gardez les mains libres.
- Des gants pour les mains frileuses
- Un bandeau pour les oreilles ou bonnet de sport par grand froid
- Une bouteille d'eau à laisser dans la voiture
(boire avant et après le cours, pour ne pas devoir la transporter)
- **Evitez de vous parfumer**, cela perturbe certains de nos exercices, merci !

