



**DATES ET LIEUX DE RENDEZ-VOUS
POUR LE FOREST YOGA
Le vendredi de 10h30 à 12h00
NOVEMBRE & DECEMBRE 2019**

NOVEMBRE

Le vendredi 22 novembre : « 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 Groenendael, 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 Groenendael.

Roulez sur la chaussée en direction de la Hulpe, après +/- 4 KM, et après le rond-point, sur votre droite, se trouve l'entrée principale du Parc du Château. C'est là. Il y a moyen de se garer des deux côtés de la chaussée.

- Bus TEC 366 La Hulpe / Etangs Solvay

DECEMBRE

Cette année-ci, il n'y aura pas de séance organisée au mois de décembre



**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 merinos ou Damart
- Un polar ou un sweat-shirt selon la saison, ou même un gros pull à col roulé
- **habiliez-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 !

