

Summer in the Park 2021

Anderlecht / Parc de la Pede

Cours d'assouplissement holistique

Les mercredi 7, 14, 28/07 et 4, 11, 18, 25/08

de 18h15 à 19h30

Comment y participer ?

L'accès à tous les cours du programme Summer in the Park est GRATUIT.

Toutefois, vous devez vous inscrire au stand d'accueil. Veillez à vous y présenter 15 min. à l'avance.

Équipement

Munissez-vous de votre tapis de sol ! A l'endroit où nous pratiquons, le sol est assez dur. Vous pouvez superposer 2 tapis ou ajouter une serviette épaisse pour plus de confort.

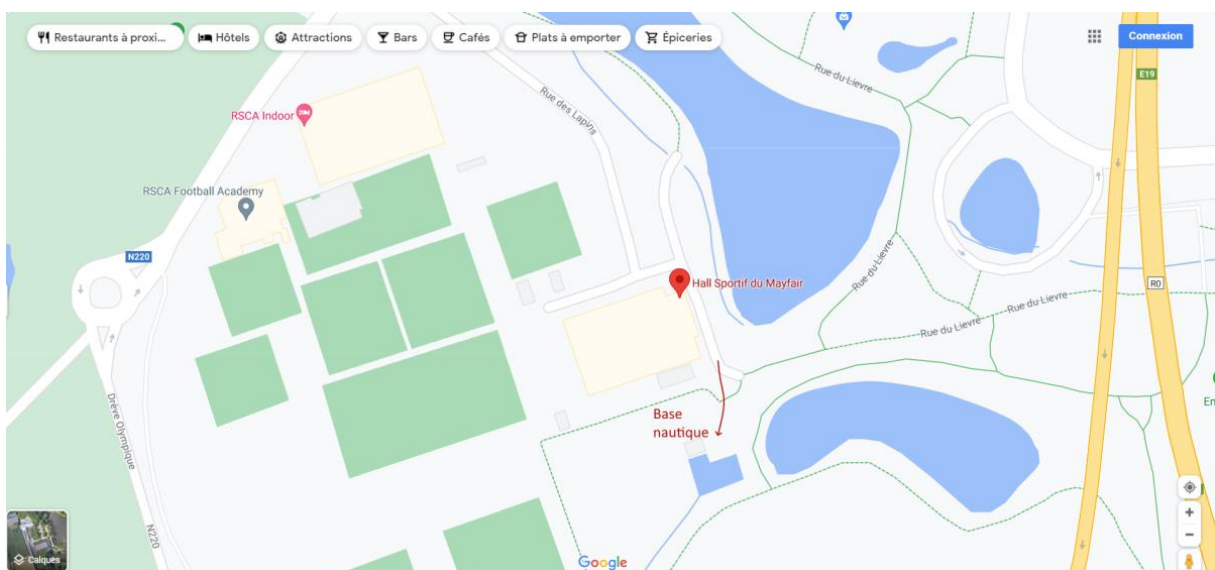
Si vous avez des balles de tennis, prenez-en une ou deux avec vous (sinon, je vous en prêterai).

Mesures Covid : le masque n'est pas obligatoire mais gardez-en un avec vous pour le cas où. La distance d'1'5m, par contre, est toujours en vigueur.

Lieu du cours

Le cours d'Assouplissement holistique se déroule à la **Base nautique** (pas de grands bateaux... c'est juste un chalet au bord d'un petit étang !). Pour y accéder, passez devant le Hall sportif du Mayfair.

Adresse : 32, rue des Lapins à 1070 Anderlecht. Terminus du tram 81 au bout de l'avenue Marius Renard, entrée par le rond-point. En voiture, suivre Brussels Badminton (parking).





Arrivé au Hall sportif, contournez-le par la gauche. Vous passerez devant l'entrée. Dépassez le bâtiment. La base se trouve juste derrière le coin et le sapin en forme de cône.

Si vous voulez manger ou boire après le cours, la Brasserie des étangs, à l'étage du Hall sportif, est un endroit bien sympathique !



Voici la Base nautique et l'espace du cours. Venant du Hall sportif, vous arrivez par l'arrière du chalet (à droite sur la photo).