

LUNDI

DÉCEMBRE

3

Lundi à thème 9h30 à 11h30

Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

10

Lundi à thème 9h30 à 11h30

Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

17

Lundi à thème 9h30 à 11h30

Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

24



31



MARDI

4

Gym hypopressive 11h30 à 13h30

Atelier "Sensoric" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique 18h15 à 19h45

11

Gym hypopressive 11h30 à 13h30

Atelier "Sensoric" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique 18h15 à 19h45

18

Gym hypopressive 11h30 à 13h30

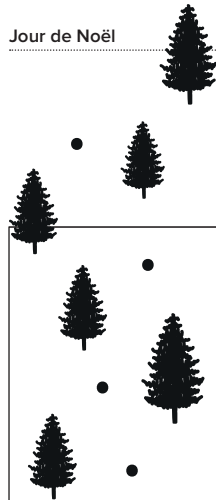
Atelier "Sensoric" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique 18h15 à 19h45

25

Jour de Noël



MERCREDI

5

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h à 11h30

Cours de fitness 18h à 19h30

12

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h à 11h30

Cours de fitness 18h à 19h30

19

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h à 11h30

Cours de fitness 18h à 19h30

26



JEUDI

6

Marche nordique 9h30 à 12h

Atelier cuisine [1] 9h45 à 13h

Gym en musique 18h15 à 19h45

13

Marche nordique 9h30 à 12h

Gym en musique 18h15 à 19h45

20

Marche nordique 9h30 à 12h

Atelier cuisine Nativitas [2] 13h30 à 16h

Gym en musique 18h15 à 19h45

27



VENDEDI

7

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h

EddyRun 16h à 17h30

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

14

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h

EddyRun 16h à 17h30

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

21

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h

EddyRun 16h à 17h30

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

28

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h

EddyRun 16h à 17h30



Le Réseau Santé Diabète vous souhaite de joyeuses fêtes de fin d'année !



AGENDA SANTÉ DÉCEMBRE 2018

Le Réseau Santé Diabète-Bruxelles propose des activités et encourage la participation des habitants des Marolles, et de Bruxelles, aux actions de prévention autour du diabète : alimentation équilibrée, activité physique régulière/appropriée et médecine préventive, car elles sont bonnes pour tous !

Veillez contacter les organisateurs dont les coordonnées sont mentionnées pour vous inscrire à toute activité.

Pour tout autre renseignement :
Sabine : 0475 44 67 92
contact@reseaudiabete.be
www.reseausantediabete.be

Le RSD-B est soutenu par Commission Communautaire Française de la Région de Bruxelles-Capitale

Avec le soutien de l'Echevin des Sports de la Ville de Bruxelles



CUISINE

Atelier cuisine [1] pour femmes

GRUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES
L'Entraide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Infos : Tél. 0487 20 94 10

Atelier cuisine Nativitas [2] Thème : *Les légumes en bocaux*

Nativitas, la Flûte Enchantée
Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Inscriptions : Xuan : Tél. 02 512 02 35
Gratuit

GRUPE "HABITANTS"

"Lundi à thème"

Echanges d'idées sur les projets que vous souhaitez développer.

GRUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES
L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
Ouvert à tous / Gratuit

"Dansons avec Cécile"

Exercices de coordination, de souplesse en dansant et en s'amusant.

Nativitas, la Flûte Enchantée
Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Inscription obligatoire :
Xuan : Tél. 02 512 02 35 / Mixte / Gratuit

EddyRun

Apprendre à courir au parc Royal ou aux parcs de Forest. Venir en tenue pour courir.
Départ de Nativitas (116-118 rue Haute)
Infos : 02 512 02 35 (Xuan)
Gratuit

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Atelier de Capoeira (art martial)

Centre Bruegel
Infos : Tél. 02 503 42.68
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
Pour tous

Atelier "Sensicor" pour femmes

Le corps en mouvement/massage/relaxation...

MAISON MÉDICALE DES RICHES CLAIRES
Maison de Quartier de la Buanderie
Rue de la Buanderie 1 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 546 22 82
Avec Virginie
PAF : 5 €/trimestre

Activités de ping-pong et/ou pétanque pour hommes

En fonction du temps !
ENTRAÏDE DES MAROLLES
L'Entraide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions auprès de Jacques, Benoît ou Gezim au 02 510 01 80 (Entr'Aide des Marolles – rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles)

Gymnastique en musique

GRUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES
L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
PAF : 1€

Ateliers mouvement pour femmes (18 ans+)

Gymnastique douce, danse.
Centre Bruegel
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
Infos : Tél. 02 503 42 68
PAF : caution de 12.5€ pour dix séances (on vous rembourse les séances où vous êtes présente)



Cours de fitness

PROJET DE COHÉSION SOCIALE RADIS-MAROLLES
LES ATELIERS POPULAIRES ASBL
Espace communautaire Radis-Marolles
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles
Infos : Tél. 0486 65 22 82
PAF : 1 €

Marche nordique

Infos, inscriptions obligatoires
et RDV 9h30 au Centre de Santé du Miroir
(Tél. 02 511 34 74) ou Sébastien, promoteur des activités physique du réseau
(Tél. 0483 042 215) / PAF : 1€

Yoga mixte

L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
PAF : 1€

Atelier "Vivre son corps"

Relaxation, auto-massage, Do-in, méditation, respiration consciente, travail sur la voix, etc. Apportez votre serviette.
Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Infos : Chadé : Tél. 02 510 03 17
et Cristina : Tél. 02 510 01 99
PAF : 1€

Gymnastique hypopressive pour femmes

GRUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES
L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
PAF : 1€

