

LUNDI

JANVIER

7

Lundi à thème 9h30 à 11h30
Gym douce (femmes) 16h à 17h
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

14

Dyn'alim 9h30 à 11h30
Lundi à thème 9h30 à 11h30
Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h
Gym douce (femmes) 16h à 17h
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

21

Lundi à thème 9h30 à 11h30
Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h
Gym douce (femmes) 16h à 17h

28

Lundi à thème 9h30 à 11h30
Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h
Gym douce (femmes) 16h à 17h

MARDI



Le Réseau Santé Diabète
vous souhaite une très
bonne année 2019 !

1

Gym hypopressive 11h30 à 13h30
Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Danses urbaines (15+) 18h à 19h30
Gym en musique 18h15 à 19h45

8

Gym hypopressive 11h30 à 13h30
Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Danses urbaines (15+) 18h à 19h30
Gym en musique 18h15 à 19h45

15

Gym hypopressive 11h30 à 13h30
Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Danses urbaines (15+) 18h à 19h30
Gym en musique 18h15 à 19h45

22

Gym hypopressive 11h30 à 13h30
Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Danses urbaines (15+) 18h à 19h30
Gym en musique 18h15 à 19h45

29

MERCREDI

2

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h à 11h30
Cours de fitness 18h à 19h30

9

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h à 11h30
Cours de fitness 18h à 19h30

16

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h à 11h30
Cours de fitness 18h à 19h30

23

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h à 11h30
Cours de fitness 18h à 19h30

30

JEUDI

3



Marche nordique 9h30 à 12h
Gym en musique 18h15 à 19h45

10

Marche nordique 9h30 à 12h
Atelier cuisine [1] 9h45 à 13h
Gym en musique 18h15 à 19h45

17

Marche nordique 9h30 à 12h
Cuisine gourmande (Nativitas) [2]
13h30 à 15h30
Gym en musique 18h15 à 19h45

24

Marche nordique 9h30 à 12h
Atelier cuisine [1] 9h45 à 13h
Gym en musique 18h15 à 19h45

31

VENDREDI

4

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h
EddyRun 15h

11

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

18

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h
EddyRun 15h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

25

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h
EddyRun 15h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30





AGENDA SANTÉ JANVIER 2019

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 [2] La cuisine gourmande

Nativitas ("La Flûte")
Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 512 02 35
Gratuit

GRUPE "HABITANTS"

"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 (course à pied)

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

"Lundi à thème"

Echanges d'idées sur les projets que vous souhaitez développer.
GRUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES
L'Entraide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
Ouvert à tous / Gratuit

Groupe Dyn'alim

Centre de Santé du Miroir
Rue du Miroir 67 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 511 34 74
Avec Alexandra (Miroir), Bénédicte (MMM)
Gratuit

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Cours de gym douce pour femmes

EN PARTENARIAT AVEC LA MAISON MÉDICALE ARNICA
Gym douce basée sur des étirements du corps et des exercices respiratoires. Cours accessibles à toutes
Avec Eva Mandy, kinésithérapeute
Inscription sur place en début de cours, auprès de Eva
Les Pissenlits ASBL
Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles
Tous les lundis, de 16h à 17h (exceptés congés scolaires)
Infos : MMARNICA : Tél. 02 527 26 61

Atelier de Capoeira (art martial) Centre Bruegel

Infos : Tél. 02 503 42 68
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
Pour tous

Gymnastique hypopressive pour femmes

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

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 (Entraide des Marolles – rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles)

Gymnastique en musique

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

Danses urbaines (15+)

Initiation breakdance, lyndi hop (jazz, swing), locking (funk)...
Découvrir de nouvelles sensations et ressentir les possibilités immenses qu'offrent ces mouvements.
Centre Culturel Bruegel
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
30€/semestre ou 55€/an
Infos : www.cirqu-conflex.be
Tél. 02 520 31 17
info@cirqu-conflex.be
Pas d'atelier durant les congés de Noël

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'Entraide 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.
Entraide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Infos : Chadé : Tél. 02 510 03 17 et Cristina : Tél. 02 510 01 99
PAF : 1€