

LUNDI

DÉCEMBRE

4

Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

11

Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

18

Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

25



MARDI

5

Atelier Création 9h30 à 12h
"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Breakdance (15 à 88 ans) 18h à 19h30
Gym en musique (femmes) 18h30 à 19h30
Zumba (femmes) 18h30 à 19h30

12

Atelier Création 9h30 à 12h
"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Breakdance (15 à 88 ans) 18 h à 19h30
Gym en musique (femmes) 18h30 à 19h30
Zumba (femmes) 18h30 à 19h30

19

Atelier Création 9h30 à 12h
"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Breakdance (15 à 88 ans) 18 h à 19h30
Gym en musique (femmes) 18h30 à 19h30
Zumba (femmes) 18h30 à 19h30

26

Zumba (femmes) 18h30 à 19h30

MERCREDI

6

Gym douce (femmes) 9h45 à 10h45
Atelier mouvement (femmes) 10h à 11h30
Boxe (filles • 10 à 15 ans) 16h30 à 18h
Boxe (filles • 16+ ans) 18h à 19h30

13

Gym douce (femmes) 9h45 à 10h45
Atelier mouvement (femmes) 10h à 11h30
Boxe (filles • 10 à 15 ans) 16h30 à 18h
Boxe (filles • 16+ ans) 18h à 19h30

20

Gym douce (femmes) 9h45 à 10h45
Atelier mouvement (femmes) 10h à 11h30
Boxe (filles • 10 à 15 ans) 16h30 à 18h
Boxe (filles • 16+ ans) 18h à 19h30

27

JEUDI



7

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
Marche nordique 9h30 à 12h
Atelier cuisine [2] 9h45 à 13h
"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 15h
Atelier cuisine-colis [3] 14h30 à 16h30
Gym en musique (femmes) 18h30 à 19h30

14

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
Marche nordique 9h30 à 12h
"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 15h
Gym en musique (femmes) 18h30 à 19h30

21

Marche nordique 9h30 à 12h
Atelier cuisine [2] 9h45 à 13h
Gym en musique (femmes) 18h30 à 19h30

28



VENREDI

1

Petit-déjeuner bio léger + Dansons
avec Cécile 10h30 à 12h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

8

Gym hypopressive 9h30 à 11h
Petit-déjeuner bio léger + Dansons
avec Cécile 10h30 à 12h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

15

Petit Déjeuner adapté à la lutte contre
le diabète 8h45 à 9h30 + Réunion du Groupe
de personnes diabétiques 9h30 à 11h30
Gym hypopressive 9h30 à 11h
Petit-déjeuner bio léger + Dansons
avec Cécile 10h30 à 12h00
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

22

Gym hypopressive 9h30 à 11h
Petit-déjeuner bio léger + Dansons
avec Cécile 10h30 à 12h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

29

Petit-déjeuner bio léger + Dansons
avec Cécile 10h30 à 12h



AGENDA SANTÉ DÉCEMBRE 2017

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 :
Sébastien : 0483 04 22 15
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]

Caria
Rue Haute 135 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 513 00 14
Avec Mouna, Elena

Atelier cuisine [2]

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

Atelier cuisine-colis [3]

Nativitas
Rue Haute 116-118 – 1000 Bruxelles
Tél. 0475 48 93 39

GRUPE "HABITANTS"

Petit-déjeuner bio léger 30 minutes (participation) puis "Dansons avec Cécile"

Exercices de coordination, de souplesse
en dansant et en s'amusant
La Flûte Enchantée
Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Inscription obligatoire :
Xuan : Tél. 0470 07 16 29
Mixte / PAF : 1€

Atelier Création

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

Petit Déjeuner adapté à la lutte contre le diabète et réunion du groupe de personnes diabétiques

LES PISSENLITS ASBL

Les Pissenlits

RDV & infos auprès de l'ASBL Les Pissenlits
(Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles –
Tél. 02 521 77 28 ou 0479 24 22 79)
Gratuit et sans inscription

ACTIVITÉS PHYSIQUES

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

Atelier de Capoeira

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

Atelier de gymnastique "Sensicor" pour femmes

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

Activités de ping-pong et/ou pétanque pour hommes

En fonction du temps !
ENTRAÏDE DES MAROLLES
Maison de quartier Querelle
Rue du Lavoir 32 - 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)



Atelier de Breakdance (15-88ans)

Inscription auprès de Cirqu'Conflex
Rue Rossini 16 – 1070 Bruxelles
Tél. 02 520 31 17
30€/semestre ou 55€/an

Gymnastique en musique 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€

Zumba pour femmes

Espace Communautaire Radis-Marolles
BUURTSPOORT BRUSSEL & PCS RADIS-MAROLLES
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions :
Eléonore : Tél. 0486 65 22 82
ou radismarolles@atelierspoulaire.be
Avec Hanane Belhadj
PAF : 1€/cours / 1 essai gratuit

Gymnastique douce 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€

Ateliers mouvement pour femmes

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 boxe pour filles (10-15 ans)

BUURTSPOORT BRUSSEL & PCS RADIS-MAROLLES
CONTRAT DE QUARTIER JONCTION
Espace Communautaire Radis-Marolles
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles
Infos : Eleonore : Tél. 0486 65 22 82
ou Wendy : Tél. 0487 45 53 57
PAF : 1€ / 1 essai gratuit

Cours de boxe pour filles (16+ ans)

BUURTSPOORT BRUSSEL & PCS RADIS-MAROLLES
Espace Communautaire Radis-Marolles
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles
Infos : Eleonore : Tél. 0486 65 22 82
PAF : 1€ / 1 essai gratuit

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 04 22 15) / PAF : 1€

Atelier "Souplaxion" pour femmes

Taichi et qi gong : mouvement, énergie
et respiration.

Maison Médicale des Marolles

Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : Tél. 02 513 00 14
Avec Fabienne du Caria / 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€

