

**LUNDI**

**FÉVRIER**

**3**

Lundi à thème 9h30 à 11h30  
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

**10**

Lundi à thème 9h30 à 11h30  
Dyn'alim 9h30 à 11h30  
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

**17**

Lundi à thème 9h30 à 11h30  
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

**24**



**MARDI**

**4**

Gym hypopressive 11h30 à 13h30  
Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
Danses urbaines (15+) 17h30 à 19h30  
Gym en musique 18h15 à 19h45

**11**

Gym hypopressive 11h30 à 13h30  
Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
Danses urbaines (15+) 17h30 à 19h30  
Gym en musique 18h15 à 19h45

**18**

Gym hypopressive 11h30 à 13h30  
Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
Danses urbaines (15+) 17h30 à 19h30  
Gym en musique 18h15 à 19h45

**25**

Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
Gym en musique 18h15 à 19h45

**MERCREDI**

**5**

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

**12**

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

**19**

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

**26**



**JEUDI**

**6**

Marche nordique 9h30 à 12h  
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 de cuisine gourmande [2] 14h à 16h  
Gym en musique 18h15 à 19h45

**27**

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

**VENREDI**

**7**

Atelier cuisine [1] 9h45 à 13h  
Atelier "Vivre son corps" 9h30 à 11h30  
"Dansons avec Cécile" 11h à 12h  
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

**14**

Atelier "Vivre son corps" 9h30 à 11h30  
"Dansons avec Cécile" 11h à 12h  
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

**21**

Atelier "Vivre son corps" 9h30 à 11h30  
"Dansons avec Cécile" 11h à 12h  
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

**28**

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





## AGENDA SANTÉ FÉVRIER 2020

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](mailto:contact@reseaudiabete.be)  
[www.reseausantediabete.be](http://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 gourmande [1] mixte

*Légumes oubliés, panais, rutabaga, racine de persil, céleri rave, chou frisée...*  
**Nativitas ("La Flûte")**  
Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles  
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35  
Gratuit

### GRUPE "HABITANTS"

#### "Lundi à thème"

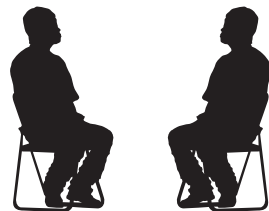
*Echanges d'idées sur les projets que vous souhaitez développer.*  
GRUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES  
**L'Entr'Aide des Marolles**  
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 510 01 80 / Ouvert à tous / Gratuit

#### "Dansons avec Cécile"

*Exercices de coordination, de souplesse en dansant et en s'amusant.*  
**Nativitas, "Flûte Enchantée"**  
Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles  
Inscriptions : Xuan (Tél. 02 512 02 35)  
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

#### Atelier de Capoeira (art martial) (16 ans+)

**Centre Bruegel**  
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles  
Avec Djop Barbosa  
Infos : Tél. 02 503 42 68

#### 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€

#### Atelier "Sensicor" pour femmes

MAISON MÉDICALE DES RICHES CLAIRES  
*Corps en mouvement/massage/relaxation*  
Avec Virginie  
**Maison de Quartier de la Buanderie**  
Rue de la Buanderie 1 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 546 22 82 / 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 (Tél. 02 510 01 80)

#### Danses urbaines (15+)

*Initiation au breakdance, lyndi hop (jazz, swing), locking (funk)...*  
*Découvrir de nouvelles sensations et ressentir les possibilités immenses qu'offrent ces mouvements. L'inscription peut se faire à tout moment de l'année, avec une vignette de mutuelle.*  
**Centre Culturel Bruegel**  
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 520 31 17 / [info@cirqu-conflex.be](mailto:info@cirqu-conflex.be)  
2€/séance ou 20€/année  
Infos : [www.cirqu-conflex.be](http://www.cirqu-conflex.be)

#### 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, expression corporelle, arts martiaux, méthode Feldenkrais, danse.*  
Avec Despina Psimarnou  
**Centre Bruegel**  
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles  
Infos : Tél. 02 503 42 68

#### Marche nordique

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

#### Atelier "Vivre son corps"

*Découvrons ensemble des techniques de bien-être (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€

#### Yoga mixte

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

