



AGENDA SANTÉ JUILLET 2015

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 :
Murielle : 0475 44 67 92
contact@reseaudiabete.be
www.reseausantediabete.be

Le RSD-B est soutenu par la Communauté Française et la Commission Communautaire Française de la Région de Bruxelles-Capitale
Avec le soutien de l'Echevin des Sports de la Ville de Bruxelles



JUILLET 2015

MERCREDI 1^{er} JUILLET

Promenade verte au Marais de Ganshoren
Parc du Roi Baudouin 13h à 17h

JEUDI 2 JUILLET

Marche nordique (tous) 9h30 à 12h

LUNDI 6 JUILLET

Gym douce (femmes) [1] 13h à 14h30

MERCREDI 8 JUILLET

Promenade verte au Chant d'oiseau,
à Anderlecht 13h à 17h

JEUDI 9 JUILLET

Atelier SENSICOR (femmes) 13h30 à 15h

LUNDI 13 JUILLET

Gym douce (femmes) [1] 13h à 14h30

MERCREDI 15 JUILLET

Promenade verte à « La Woluwe » 13h à 17h

JEUDI 16 JUILLET

Marche nordique (tous) 9h30 à 12h
Atelier SENSICOR (femmes) 13h30 à 15h

LUNDI 20 JUILLET

Gym douce (femmes) [1] 13h à 14h30
Gym (femmes) [2] 17h à 18h

MERCREDI 22 JUILLET

Promenade verte à la Hulpe 13h à 17h
Gym (femmes) [2] 17h à 18h

JEUDI 23 JUILLET

Atelier SENSICOR (femmes) 13h30 à 15h
Jogging des Marolles 19h

LUNDI 27 JUILLET

Gym douce (femmes) [1] 13h à 14h30
Gym (femmes) [2] 17h à 18h

MERCREDI 28 JUILLET

Promenade verte à l'Arboretum de Tervuren
13h à 17h
Gym (femmes) [2] 17h à 18h

JEUDI 29 JUILLET

Marche nordique (tous) 9h30 à 12h
Atelier SENSICOR (femmes) 13h30 à 15h



ACTIVITÉS PHYSIQUES

Les promenades vertes

Organisées par le groupe Santé
& Environnement

Centre de Santé du Miroir

Tél. 02 511 34 74

Comité Général d'Action des Marolles

Tél. 511 54 68

Habitat et rénovation

Tél. 0474 70 90 11

Maison Médicale des Marolles

Tél. 02 511 31 54

Découvrez les espaces verts de Bruxelles et des environs

Info (programme) et RDV auprès d'Habitat & Rénovation

Rue des Tanneurs 124 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 514 52 04 ou 0474 70 90 11

Gratuit. Mais munissez-vous de votre titre de transport (transports en commun).

Enfants accompagnés admis !

Marche nordique

Inscription obligatoire ! Info, inscription et RDV au Centre de Santé du Miroir

(Tél. 02 511 34 74) ou auprès de Sébastien,

promoteur des activités physique

du réseau (Tél. 0483 04 22 15)

PAF : 1€

Gymnastique douce

pour femmes [1]

L'Entr'Aide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 510 01 80

PAF : 1 €



Atelier de gymnastique "Sensicor" pour femmes

"Le corps en mouvement/massage/
relaxation"

Maison de Quartier de la Buanderie

Rue de la Buanderie 1 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 546 22 82

Activité organisée par la Maison Médicale

des Riches Claires (Tél. 02 513 59 94)

Avec Virginie

Gratuit

Gymnastique pour femmes [2]

Maison Médicale des Marolles

Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles

Infos et inscriptions : Tél. 02 511 31 54

Avec Delphine ou Anna

Gratuit

Jogging des Marolles

(5km sous les 6 tunnels de la Jonction)

Organisé par le recyclart asbl

Départ 19h30

Infos et inscriptions auprès de Vincen

(Tél. 02 502 57 34 – vincen@recyclart.be)

Gratuit





AGENDA SANTÉ AOÛT 2015

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 :
Murielle : 0475 44 67 92
contact@reseaudiabete.be
www.reseausantediabete.be

Le RSD-B est soutenu par la Communauté Française et la Commission Communautaire Française de la Région de Bruxelles-Capitale
Avec le soutien de l'Echevin des Sports de la Ville de Bruxelles



AOÛT 2015

LUNDI 3 AOÛT

Gym (femmes) 17h à 18h

MERCREDI 5 AOÛT

Promenade verte au Parc de Meise 13h à 17h

Gym (femmes) 17h à 18h

JEUDI 6 AOÛT

Marche nordique (tous) 9h30 à 12h

LUNDI 10 AOÛT

Gym (femmes) 17h à 18h

MERCREDI 12 AOÛT

Promenade verte au Jardin Botanique

Massart, Forêt de Soignes 13h à 17h

Gym (femmes) 17h à 18h

JEUDI 13 AOÛT

Marche nordique (tous) 9h30 à 12h

LUNDI 17 AOÛT

Gym (femmes) 17h à 18h

MERCREDI 19 AOÛT

Promenade verte au Neerpede

(possibilité de cueillette, payante au poids)

13h à 17h

Gym (femmes) 17h à 18h

JEUDI 20 AOÛT

Marche nordique (tous) 9h30 à 12h

LUNDI 24 AOÛT

Gym (femmes) 17h à 18h

MERCREDI 26 AOÛT

Promenade verte au Parc de Poelbos
et Marais de Jette (visite guidée Natagora)

13h à 17h

Gym (femmes) 17h à 18h

JEUDI 27 AOÛT

Marche nordique (tous) 9h30 à 12h

LUNDI 31 AOÛT

Gym (femmes) 17h à 18h

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Les promenades vertes

Organisées par le groupe Santé & Environnement

Centre de Santé du Miroir

Tél. 02 511 34 74

Comité Général d'Action des Marolles

Tél. 511 54 68

Habitat et rénovation

Tél. 0474 70 90 11

Maison Médicale des Marolles

Tél. 02 511 31 54

Découvrez les espaces verts de Bruxelles et des environs

Info (programme) et RDV auprès d'Habitat & Rénovation

Rue des Tanneurs 124 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 514 52 04 ou 0474 70 90 11

Gratuit. Mais munissez-vous de votre titre de transport (transports en commun).

Enfants accompagnés admis !

Marche nordique

Inscription obligatoire ! Info, inscription

et RDV au Centre de Santé du Miroir

(Tél. 02 511 34 74) ou auprès de Sébastien,

promoteur des activités physique

du réseau (Tél. 0483 04 22 15)

PAF : 1€

Gymnastique pour femmes

Maison Médicale des Marolles

Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles

Infos et inscriptions : Tél. 02 511 31 54

Avec Delphine ou Anna

Gratuit

