

LUNDI**JUIN****6**

Lundi à thèmes 10h à 12h
 30 minutes Marche Marolles 13h-13h30
 Gym douce (femmes) 13h à 14h

13

Lundi à thèmes 10h à 12h
 30 minutes Marche Marolles 13h-13h30
 Gym douce (femmes) 13h à 14h

20

Lundi à thèmes 10h à 12h
 30 minutes Marche Marolles 13h-13h30
 Gym douce (femmes) 13h à 14h

27

Lundi à thèmes 10h à 12h
 30 minutes Marche Marolles 13h-13h30
 Gym douce (femmes) 13h à 14h

MARDI**7**

“Sensicor” (femmes) 13h30 à 15h
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
 Danses urbaines (12 ans +) 17h30 à 19h
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

14

“Sensicor” (femmes) 13h30 à 15h
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
 Danses urbaines (12 ans +) 17h30 à 19h
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

21

“Sensicor” (femmes) 13h30 à 15h
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
 Danses urbaines (12 ans +) 17h30 à 19h
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

28

“Sensicor” (femmes) 13h30 à 15h
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
 Danses urbaines (12 ans +) 17h30 à 19h
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

MERCREDI**1**

Atelier mouvement (femmes) 9h45 à 11h45
 30 minutes Marche Marolles 13h-13h30
 Boxe (filles & femmes • 12 ans+) 16h30 à 18h

8

Atelier mouvement (femmes) 9h45 à 11h45
 30 minutes Marche Marolles 13h-13h30
 Boxe (filles & femmes • 12 ans+) 16h30 à 18h

15

Atelier mouvement (femmes) 9h45 à 11h45
 30 minutes Marche Marolles 13h-13h30
 Boxe (filles & femmes • 12 ans+) 16h30 à 18h

22

Atelier mouvement (femmes) 9h45 à 11h45
 30 minutes Marche Marolles 13h-13h30
 Boxe (filles & femmes • 12 ans+) 16h30 à 18h

29

Atelier mouvement (femmes) 9h45 à 11h45
 30 minutes Marche Marolles 13h-13h30
 Boxe (filles & femmes • 12 ans+) 16h30 à 18h

JEUDI**2**

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
 Atelier cuisine équilibrée [2] 9h45 à 13h
 Marche nordique 9h30 à 12h
 “Souplaxion” (femmes) 13h30 à 14h45
 Activité potager 14h à 18h
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

9

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
 Marche nordique 9h30 à 12h
 “Souplaxion” (femmes) 13h30 à 14h45
 Activité potager 14h à 18h
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

16

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
 “Souplaxion” (femmes) 13h30 à 14h45
 Activité potager 14h à 18h
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

23

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
 Marche nordique 9h30 à 12h
 “Souplaxion” (femmes) 13h30 à 14h45
 Activité potager 14h à 18h
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

30

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
 Marche nordique 9h30 à 12h
 “Souplaxion” (femmes) 13h30 à 14h45
 Activité potager 14h à 18h
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

VENREDI**3**

Gym hypopressive 9h30 à 11h
 Gymnastique (hommes) 11h à 12h
 30 minutes Marche Marolles 13h-13h30
 Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

10

Gym hypopressive 9h30 à 11h
 Gymnastique (hommes) 11h à 12h
 30 minutes Marche Marolles 13h-13h30
 Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

17

Réunion du groupe de personnes
 diabétiques 8h45 à 11h30
 Gym hypopressive 9h30 à 11h
 Gymnastique (hommes) 11h à 12h
 30 minutes Marche Marolles 13h-13h30
 Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

24

Gym hypopressive 9h30 à 11h
 Gymnastique (hommes) 11h à 12h
 30 minutes Marche Marolles 13h-13h30
 Yoga (mixte) 17h30 à 18h30





AGENDA SANTÉ JUIN 2016

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 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 et Elena

Atelier cuisine équilibrée [2]

L'Entraide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80 / Avec Chadé
PAF : 1€

GROUPE "HABITANTS"

Activité potager

Activité organisée par le Contrat de quartier Jonction.
Chaque jeudi ensolleillé (12°C), venez avec nous préparer la terre pour après se réchauffer avec une tasse de potage. Possibilité de cultiver un bac pour faire son propre potager !
Jardin Place Akarova
Rue Visitandine 6 – 1000 Bruxelles
Infos : Hans Eelens : Tél. 0492 46 95 91

"Lundi à thèmes"

Echanges d'idées, discussion autour d'un thé ou un café sur les projets que vous souhaitez développer. Organisés par le groupe "Bien-être" de l'Entr'Aide des Marolles.

L'Entr'Aide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
Ouvert à tous / Gratuit



Réunion du groupe de personnes diabétiques

Réservé aux personnes diabétiques ou aux proches de diabétiques.

Les Pissenlits

Petit déjeuner sain et équilibré à 8h45.

Un interprète en langues des signes est prévu.

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 / Sans inscription

ACTIVITÉS PHYSIQUES

30 minutes Marche Marolles pour habitants et professionnels

RDV Place de l'Épée, sous l'arbre à palabres
Gratuit

Gymnastique douce pour femmes

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
PAF : 5€ de d'avril à juin

Activités de ping-pong et/ou pétanque pour hommes

En fonction du temps !
Activités organisées par le HdM (Le groupe de loisirs et de discussions des Hommes de Marolles).
Infos et inscriptions auprès de Jacques, Benoît ou Gezim au 02 510 01 80 (Entr'Aide des Marolles – rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles)

Danses urbaines adressées aux 12 ans et +

Activité organisée par Buurtsport Brussel et le PCS Radis-Marolles.

Espace Communautaire Radis-Marolles
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles

Infos et inscriptions :
Wendy : Tél. 0487 45 53 57
et/ou Eléonore : Tél. 0486 65 22 82
PAF : 15€ par trimestre / 1^{er} cours gratuit

Gymnastique en musique pour femmes

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

Ateliers mouvement pour femmes

Gymnastique douce, expression corporelle, danse.

Centre Bruegel

Rue aux Laines 17 – 1000 Bruxelles (de l'autre côté de la Place Poelaert, sonner le local est au fond du jardin)
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 & femmes (12 ans et +)

Organisé par Buurtsport Brussel et du PCS Radis-Marolles, avec le soutien du Contrat de Quartier Jonction.

Espace Communautaire Radis-Marolles

Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles
Infos : Delphine : Tél. 0472 56 75 69
Wendy : Tél. 0487 45 53 57
Eleonore : Tél. 0486 65 22 82
PAF : 1€



Marche nordique

Inscription obligatoire !
Infos, inscriptions 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€

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

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

Gymnastique pour hommes

Centre de Santé du Miroir
Rue du Miroir 67 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 511 34 74
Inscription obligatoire début septembre au préalable à l'accueil !
Avec Quentin (Kiné)
Gratuit (assurance pour l'année : 10€)

Yoga mixte

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