

LUNDI

NOVEMBRE

4

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

11



18

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

25

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

MARDI

5

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

12

**Journée de prévention
du diabète > 11h à 16h**

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

19

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

26

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

MERCREDI

6

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

13

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

20

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

27

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

JEUDI

7

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
Marche nordique 9h30 à 12h
Atelier cuisine [2] 9h45 à 13h
Gym en musique 18h15 à 19h45

14

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
Marche nordique 9h30 à 12h
Atelier cuisine [2] 9h45 à 13h
Atelier de cuisine gourmande [3] 13h30 à 16h
Gym en musique 18h15 à 19h45

21

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
Marche nordique 9h30 à 12h
Atelier de cuisine gourmande (3) 13h30 à 16h
Gym en musique 18h15 à 19h45

28

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

VENDEDI

1



8

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

15

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

22

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

29

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



AGENDA SANTÉ NOVEMBRE 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 !

Veuillez 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 de cuisine [1]

CARIA asbl

Rue Haute 119-135 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : Tél. 02 513 00 14
Gratuit

Atelier cuisine [2] 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 [3] mixte

Le poivron sous toutes ses formes !

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'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

"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

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Atelier de Capoeira (art martial)

Centre Bruegel
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
Avec Djop Barbosa
Infos : Tél. 02 503 42 68
Ouvert à partir de 16 ans

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

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
2€/séance ou 20€/année
Infos : www.cirqu-conflex.be

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€

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.

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€

Yoga mixte

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



PRÉVENTION DIABÈTE Journée organisée par le Réseau Santé Diabète

Ateliers, stands, information et détection des risques par des professionnels de la santé

Ateliers des Tanneurs

Rue des Tanneurs 58-62 – 1000 Bruxelles
Infos : 0475 44 67 92
Gratuit