

LUNDI**OCTOBRE****2**

Lundi à thème 9h30 à 11h30

Activité "Tous à Vélo" 10h à 12h

Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

9

Lundi à thème 9h30 à 11h30

Activité "Tous à Vélo" 10h à 12h

Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

16

Groupe Dyn'alim 9h30 à 11h30

Lundi à thème 9h30 à 11h30

Activité "Tous à Vélo" 10h à 12h

Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

23

Lundi à thème 9h30 à 11h30

Activité "Tous à Vélo" 10h à 12h

Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

30

Lundi à thème 9h30 à 11h30

Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

MARDI**3**

Atelier Création 9h30 à 12h00

Zumba (femmes) 11h à 12h

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique (femmes) 18h30 à 19h30

Zumba (femmes) 18h30 à 19h30

10

Atelier Création 9h30 à 12h00

Zumba (femmes) 11h à 12h

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique (femmes) 18h30 à 19h30

Zumba (femmes) 18h30 à 19h30

17

Atelier Création 9h30 à 12h00

Zumba (femmes) 11h à 12h

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique (femmes) 18h30 à 19h30

Zumba (femmes) 18h30 à 19h30

24

Atelier Création 9h30 à 12h00

Zumba (femmes) 11h à 12h

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique (femmes) 18h30 à 19h30

Zumba (femmes) 18h30 à 19h30

31

Atelier Création 9h30 à 12h00

Zumba (femmes) 11h à 12h

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique (femmes) 18h30 à 19h30

Zumba (femmes) 18h30 à 19h30

MERCREDI**4**

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) 16h30 à 18h

11

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) 16h30 à 18h

18

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) 16h30 à 18h

25

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) 16h30 à 18h

JEUDI**5**

Marche nordique 9h30 à 12h

"Souplaxion" (femmes) 13h à 15h

Gym en musique (femmes) 18h30 à 19h30

12

Marche nordique 9h30 à 12h

Atelier cuisine [1] 9h45 à 13h

"Souplaxion" (femmes) 13h à 15h

Gym en musique (femmes) 18h30 à 19h30

19

Marche nordique 9h30 à 12h

"Souplaxion" (femmes) 13h à 15h

Atelier cuisine à thème [2] 14h à 16h30

Gym en musique (femmes) 18h30 à 19h30

26

Atelier cuisine [3] 9h à 12h

Marche nordique 9h30 à 12h

Atelier cuisine [1] 9h45 à 13h

"Souplaxion" (femmes) 13h à 15h

Gym en musique (femmes) 18h30 à 19h30

VENDEDI**6**

Gym hypopressive 9h30 à 11h

Four à pain public 12h à 15h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

13

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

Four à pain public 12h à 15h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

20

Gym hypopressive 9h30 à 11h

Four à pain public 12h à 15h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

27

Gym hypopressive 9h30 à 11h

Four à pain public 12h à 15h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30





AGENDA SANTÉ OCTOBRE 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 :
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]

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

Atelier cuisine à thème [2]

Thème abordé : "légumes été/automne" et préparation d'une recette
Nativitas
Rue Haute 116-118 – 1000 Bruxelles
Tél. 0475 48 93 39
Avec Zeynep, diététicienne au réseau

Atelier cuisine [3]

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

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

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

Four à pain public

Contrat de quartier Jonction
Jardin Place Akarova
Rue Visitandine 6 – 1000 Bruxelles
Infos : Camille Hoebanx : Tél. 0483 65 06 95

Petit Déjeuner adapté à la lutte contre le diabète

Les Pissenlits
Chaussée de Mons, 192 – 1070 Bruxelles
Gratuit et sans inscription

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

Groupe Dyn'alim

Dégustation de préparations aux céréales
Centre de Santé du Miroir
Rue du Miroir 67 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 511 34 74
Avec Alexandra (Miroir), Bénédicte (MMM)
Gratuit

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Activité "Tous à Vélo" – Mise en selle

AVEC PROVÉLO
RDV à 9h30 au départ du Centre de Santé du Miroir / Rue du Miroir 67– 1000 Bruxelles
Infos : Amal : Tél. 02 511 34 74
ou **CARIA** / Rue haute 135 – 1000 Bruxelles
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



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@atelierspopulaires.be
Avec Hanane Belhadj
PAF : 1€/cours / 1 essai gratuit

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)

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€

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€

Yoga mixte

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

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

