

LUNDI

OCTOBRE

5

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

12

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

19

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

26

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

MARDI



6

Gym hypopressive 11h30 à 13h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Mouvement créatif 18h à 19h30
Gym en musique 18h15 à 19h45

13

Gym hypopressive 11h30 à 13h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Mouvement créatif 18h à 19h30
Gym en musique 18h15 à 19h45

20

Gym hypopressive 11h30 à 13h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Mouvement créatif 18h à 19h30
Gym en musique 18h15 à 19h45

27

Gym hypopressive 11h30 à 13h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Mouvement créatif 18h à 19h30
Gym en musique 18h15 à 19h45

MERCREDI

7

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

14

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

21

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

28

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

JEUDI

1

Marche nordique 9h30 à 12h
Atelier de cuisine [1] 14h à 16h
Gym en musique 18h15 à 19h45

8

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

15

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

22

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

29

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

VENDREDI

2

Atelier "Vivre son corps" 9h30 à 11h30
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

9

Atelier "Vivre son corps" 9h30 à 11h30
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

16

Atelier "Vivre son corps" 9h30 à 11h30
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

23

Atelier "Vivre son corps" 9h30 à 11h30
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

30

Atelier "Vivre son corps" 9h30 à 11h30
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30



AGENDA SANTÉ OCTOBRE 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
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] mixte

Potimarron

Nativitas, "Flûte Enchantée"

Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles

Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35

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 et inscriptions obligatoires :

Tél. 02 510 01 80

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



ACTIVITÉS PHYSIQUES

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€

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€

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 8

PAF : 1€

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'Entraide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 510 01 80

PAF : 1€

Mouvement créatif (18 ans+)

GRUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES

Mettre son corps à disposition de l'instant présent. Rechercher le mouvement et des chemins corporels propres à chacun-e.

découvrir le mouvement comme outil pour des pratiques artistiques comme le cirque,

le théâtre, etc.

Centre Bruegel

Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles

Tél. 02 503 42 68

PAF : 2€/séance ou 20€/an

Infos : www.cirqu-conflex.be/atelier

Tél. 02 520 31 17 / Info@cirqu-conflex.be

Ouvert à toutes et tous

L'inscription peut se faire à tout moment

de l'année, avec une vignette de mutuelle.

PAF : 1€

Ateliers mouvement pour femmes (18 ans+)

Gymnastique douce, expression corporelle, arts martiaux, méthode

Feldenkrais, danse.

Avec Despina Psmarnou

Centre Bruegel

Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles

Infos : Tél. 02 503 42 68

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)

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

