

LUNDI

AGENDA – SEPTEMBRE

5

Atelier de Capoeira 19h30-21h

12

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

19

Lundi à thème 9h30-11h30
Gym en musique 18h15-19h45
Atelier de Capoeira 19h30-21h

26

Lundi à thème 9h30-11h30
Gym en musique 18h15-19h45
Atelier de Capoeira 19h30-21h

MARDI

6



13

Gym hypopressive 11h30-13h
Remise en forme 13h15-14h15
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h-16h

20

Gym hypopressive 11h30-13h
Remise en forme 13h15-14h15
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h-16h

27

Gym hypopressive 11h30-13h
Remise en forme 13h15-14h15
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h-16h

MERCREDI

7

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

14

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

21

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

28

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h-11h30
Balade santé 14h30-17h

JEUDI

1

Marche nordique 9h30-12h

8

Marche nordique 9h30-12h

15

Marche nordique 9h30-12h

22

Marche nordique 9h30-12h
Atelier cuisine [1] 9h45-13h
Atelier cuisine diététique [2] 14h-16h30
Gym en musique 18h15-19h45

29

Marche nordique 9h30-12h
On bouge dans les Marolles 11h-15h
Gym en musique 18h15-19h45

VENDREDI

2

Atelier potager 10h-12h

9

Atelier potager 10h-12h

16

Atelier "Vivre son corps" 9h30-11h30
Atelier potager 10h-12h
Yoga (mixte) 17h30-18h30

23

Atelier "Vivre son corps" 9h30-11h30
Atelier potager 10h-12h
Yoga (mixte) 17h30-18h30

30

Atelier "Vivre son corps" 9h30-11h30
Atelier potager 10h-12h
Yoga (mixte) 17h30-18h30



AGENDA SANTÉ SEPTEMBRE 2022

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.

INFOS
Sébastien : 0483 04 22 15

contact@reseaudiabete.be
www.reseausantediabete.be

Le RSD-B est soutenu par la Commission Communautaire Française de la Région de Bruxelles-Capitale

Avec le soutien de l'Echevin des Sports de la Ville de Bruxelles



CUISINE

Atelier potager

Potager "Le mange-tout"

Rue des Minimes 71
1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35
Avec Arnaud, Nativitas
Gratuit et sans inscription

Atelier de cuisine [1]

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

Atelier de cuisine diététique [2]

Cuisine du monde et de saison
Nativitas, "Flûte Enchantée"
Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Avec Thomas, diététicien au RSD B
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35

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



ACTIVITÉS PHYSIQUES

Marche nordique

RDV 9h30 au Centre de Santé du Miroir
Avec Sébastien, promoteur des activités physiques du RSD
Infos et inscriptions obligatoires :
Tél. 0483 04 22 15 ou 02 511 34 74
contact@reseaudiabete.be
PAF : 1€

Atelier de Capoeira

(16 ans+)
Art martial afro brésilien
Centre Bruegel
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
Avec Djop Barbosa
Infos : Tél. 02 503 42 68

Ateliers mouvement pour femmes

(18 ans+)
Gymnastique douce, expression corporelle, arts martiaux, méthode Feldenkrais, danse.

Centre Bruegel

Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
Avec Despina Psimarnou
Infos : Tél. 02 503 42 68

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€

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
Avec Jacques, Benoît ou Gezim
Infos et inscriptions : Tél. 02 510 01 80

Remise en forme

NATIVITAS
Exercices d'assouplissement et d'étirement
Nativitas, "Flûte Enchantée" (si pluie)
Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Aire de jeux Porte Rouge (s'il fait sec)
Rue de la Porte Rouge – 1000 Bruxelles
Tél. 02 512 02 35
Avec Corinne / Gratuit

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.

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

Gymnastique en musique

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€

Balade santé

RDV à 14h à l'arrêt du terminal du tram 44 à Montgomery
Avec Philippe, Nativitas
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35



On bouge dans les Marolles

Découvrons l'activité physique et les agrès dans les Marolles. Rejoins-nous le jeudi 29 septembre 2022 de 11h à 15h pour des stands et animations sur l'activité physique, une partie de pétanque, une séance sur l'utilisation des agrès (machines de renforcement musculaire) avec des professionnels, une distribution de gourdes, la découverte d'eaux aromatisées... Mais aussi une session de sprat (aérobic sauvage et grotesque) avec Professeure Postérieure à 11h30 et à 14h30

Dans le parc de la Place Jean Jacobs

Infos : Tél. 0475 44 67 92
ou contact@reseaudiabete.be
Gratuit et sans inscription