

LUNDI

AVRIL

3

Gym douce (femmes) 13h à 14h30

10

Gym douce (femmes) 13h à 14h30

17



24

Atelier alimentation autour des poissons
9h30 à 11h30

Lundi à thème 9h30 à 11h30

Activité "Tous à Vélo" 10h à 12h

Atelier "Vivre son corps" 12h à 13h

Gym douce (femmes) 13h à 14h30

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

MARDI



4

Zumba (femmes) 11h à 12h

Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

11

Zumba (femmes) 11h à 12h

Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

18

Zumba (femmes) 11h à 12h

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Activité "Multicirque" (12-30 ans) 18h à 19h30

Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

25

Zumba (femmes) 11h à 12h

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Activité "Multicirque" (12-30 ans) 18h à 19h30

Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

MERCREDI

5

Boxe (filles • 10 à 15 ans) 16h30 à 18h

Boxe (filles • 16+ ans) 18h à 19h30

12

Boxe (filles • 10 à 15 ans) 16h30 à 18h

Boxe (filles • 16+ ans) 18h à 19h30

19

Atelier mouvement (femmes) 10h à 11h30

Boxe (filles • 10 à 15 ans) 16h30 à 18h

Boxe (filles • 16+ ans) 18h à 19h30

26

Atelier mouvement (femmes) 10h à 11h30

Boxe (filles • 10 à 15 ans) 16h30 à 18h

Boxe (filles • 16+ ans) 18h à 19h30

JEUDI



6

Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

13

Atelier cuisine sur "les desserts malins" [1]

14h à 16h30

Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

20

Atelier cuisine [2] (femmes) 9h à 12h

Groupe de travail cuisine santé 9h à 15h

Marche nordique 9h30 à 12h

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

Atelier de Breakdance (15-88ans) 18h à 19h30

Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

27

Atelier cuisine [2] (femmes) 9h à 12h

Atelier cuisine équilibrée [3] (femmes)

9h45 à 13h

Marche nordique 9h30 à 12h

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

Atelier de Breakdance (15-88ans) 18h à 19h30

Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

VENREDI

7

Four à pain public 11h30 à 15h

14

Four à pain public 11h30 à 15h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

21

Réunion du Groupe de personnes
diabétiques 8h45 à 11h30

Gym hypopressive 9h30 à 11h

Four à pain public 11h30 à 15h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

28

Gym hypopressive 9h30 à 11h

Four à pain public 11h30 à 15h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30



AGENDA SANTÉ AVRIL 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 sur "les desserts malins" [1]

Nativitas

Rue Haute 116-118 – 1000 Bruxelles

Tél. 0475 48 93 39

Avec Zeynep, diététicienne au réseau

Atelier cuisine (pour femmes) [2]

Caria

Rue Haute 135 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 513 00 14

Avec Mouna, Elena

Atelier cuisine équilibrée pour femmes [3]

L'Entraide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 510 01 80 / Avec Chadé / PAF : 1€

GROUPE "HABITANTS"

Four à pain public

Contrat de quartier Jonction

Cuire votre propre pain dans un four chauffé avec du bois

Jardin Place Akarova

Rue Visitandine 6 – 1000 Bruxelles

Infos : Camille Hoebanx :

Tél. 0483 65 06 95

Groupe de travail cuisine santé

Un groupe de travail se réunit pour organiser et réfléchir à l'atelier

de Cuisine Santé qui aura lieu le 11 mai :

"Essai en vue de l'atelier du 11 mai".

Inscription auprès de l'asbl Les Pissenlits

Tél. 02 521 77 28 ou 0479 24 22 79

asbl@lespissenlits.be

ou en venant sur place :

Chaussée de Mons 192 à Anderlecht

Avec Silvana, diététicienne du réseau

Réunion du groupe de personnes diabétiques

Réservé aux personnes diabétiques

ou aux proches de diabétiques.

Présence d'un interprète des signes.

Petit déj. adapté à la lutte contre

le diabète de 8h45 à 9h30.

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

Atelier alimentation autour des poissons

Centre de Santé du Miroir

Rue du Miroir 67 à 1000 Bruxelles

Infos : Tél. 02 511 34 74

Avec Alexandra (Miroir)

et Bénédicte (MMM) / Gratuit

"Lundi à thème"

Echanges d'idées sur les projets que vous souhaitez développer.

GROUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAIDE DES MAROLLES

L'Entraide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 510 01 80 / Ouvert à tous / Gratuit

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Gymnastique douce pour femmes

L'Entraide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 510 01 80 / PAF : 1€

Zumba pour femmes

Espace Communautaire Radis-Marolles

BUURTSPOORT BRUSSEL & PCS RADIS-MAROLLES

Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles

Infos et inscriptions :

Éléonore : Tél. 0486 65 22 82

ou radismarolles@atelierspopulaires.be

Avec Hanane Belhadj

PAF : 1€/cours / Carte de 10 : 10€

Gymnastique en musique pour femmes

L'Entraide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 510 01 80 / PAF : 1€

Cours de boxe pour filles (10 à 15 ans)

BUURTSPOORT BRUSSEL & PCS RADIS-MAROLLES

Espace Communautaire Radis-Marolles

Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles

Infos : Éléonore : Tél. 0486 65 22 82

ou Petros : Tél. 0466 06 92 56 / PAF : 1€

Cours de boxe pour filles (16+ ans)

BUURTSPOORT BRUSSEL & PCS RADIS-MAROLLES

Espace Communautaire Radis-Marolles

Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles

Infos : Éléonore : Tél. 0486 65 22 82

PAF : 1€

Yoga mixte

L'Entraide 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 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 !

ENTRAIDE 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 (Entraide

des Marolles – rue des Tanneurs 169 –

1000 Bruxelles)

Activité "Multicirque" (12-30 ans)

Centre Bruegel

Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles

Infos : Tél. 02 503 42 68

Ateliers mouvement pour femmes

Gymnastique douce, expression corporelle, 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)

Marche nordique

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€

Atelier de Breakdance (15-88ans) Centre Bruegel

Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles

Infos : Tél. 02 503 42 68

Gymnastique hypopressive pour femmes

L'Entraide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 510 01 80 / PAF : 1€

Activité "Tous à Vélo" – perfectionnement

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 du CARIA

Rue haute 135 – 1000 Bruxelles

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

Atelier de Capoeira

Centre Bruegel

Infos : Tél. 02 503 42 68

Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles

Pour tous