

LUNDI**FÉVRIER****2**

Lundi à thèmes 10h à 12h
 Danse orientale (femmes) 12h à 13h
 Gym en musique (femmes) 13h à 14h30
 Capoiera (tous) 19h à 20h30

9

Lundi à thèmes 10h à 12h
 Danse orientale (femmes) 12h à 13h
 Gym en musique (femmes) 13h à 14h30
 Capoiera (tous) 19h à 20h30

16**23**

Lundi à thèmes 10h à 12h
 Danse orientale (femmes) 12h à 13h
 Gym en musique (femmes) 13h à 14h30
 Capoiera (tous) 19h à 20h30

MARDI**3**

Marche aux Etangs d'Ixelles 13h
 "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

10

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

17

Marche (Parc Léopold & Cinquantenaire) 9h
 "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

24

Petit déjeuner convivial 9h30
 "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

**MERCREDI****4**

Atelier mouvement (femmes) 13h à 15h
 Gym (femmes) 17h à 18h
 Gym (mixte) 18h à 19h

11

Nouvelle saison du groupe tabac 10h30
 Atelier mouvement (femmes) 13h à 15h
 Gym (femmes) 17h à 18h
 Gym (mixte) 18h à 19h

18

Gym (femmes) 17h à 18h
 Gym (mixte) 18h à 19h

25

Atelier mouvement (femmes) 13h à 15h
 Gym (femmes) 17h à 18h
 Gym (mixte) 18h à 19h

JEUDI**5**

Atelier cuisine équilibrée [1] 9h30 à 12h
 Atelier cuisine équilibrée [2] 9h30 à 13h
 Marche nordique 9h30 à 12h
 "Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45
 Gym hypopressive 13h30 à 15h
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

12

Atelier cuisine équilibrée [1] 9h30 à 12h
 Marche nordique 9h30 à 12h
 "Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45
 Gym hypopressive 13h30 à 15h
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

19

Atelier cuisine équilibrée [1] 9h30 à 12h
 Atelier cuisine du monde [3] 9h30 à 12h30
 Marche nordique 9h30 à 12h
 "Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

26

Atelier cuisine équilibrée [1] 9h30 à 12h
 Marche nordique 9h30 à 12h
 "Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45
 Gym hypopressive 13h30 à 15h
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

**VENDREDI****6**

Danse orientale (femmes) 9h30 à 10h30
 Gymnastique (hommes) 11h à 12h
 Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

13

Danse orientale (femmes) 9h30 à 10h30
 Gymnastique (hommes) 11h à 12h
 Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

20

Gymnastique (hommes) 11h à 12h

27

Danse orientale (femmes) 9h30 à 10h30
 Gymnastique (hommes) 11h à 12h
 Yoga (mixte) 17h30 à 18h30



AGENDA SANTÉ FÉVRIER 2015

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 la Communauté Française et 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 cuisine équilibrée [1]

Caria
Rue Haute 135 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 513 00 14
Avec Mouna, Elena et Zeynep
(diététicienne du réseau, 1 x par mois)
Infos au CARIA

Atelier cuisine équilibrée [2]

L'entraide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
Avec Sandrine et Zeynep
PAF : 1€

Atelier cuisine du monde [3]

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

Petit déjeuner convivial

Chacun apporte ce qu'il veut
La Petite Maison /t Huiseke
Place du Jeu de Balle 23 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 511 31 54
Avec Bénédicte



GROUPE "HABITANTS"

"Lundi à thèmes"

Echanges d'idées, discussion autour d'un thé ou un café sur les projets que vous souhaitez développer. Organisés par le groupe "Bien-être" de l'Entr'Aide des Marolles

L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
Ouvert à tous / Gratuit

Nouvelle saison du groupe tabac

Séance d'information ouverte à tous
Maison médicale des Marolles
rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 511 31 54

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Marche aux Etangs d'Ixelles

RDV à la Maison médicale des Marolles
Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 511 31 54
Avec Bénédicte

Marche au Parc Léopold et Cinquanteaire

RDV à la Maison médicale des Marolles
Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 511 31 54
Avec Kiera

Marche nordique

Inscription obligatoire ! Info, inscription 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€

Gymnastique pour femmes

Maison Médicale des Marolles
Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles
Inscriptions : Tél. 02 511 31 54
Avec Delphine ou Anna
Gratuit

Gymnastique mixte

Maison Médicale des Marolles
Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles
Inscriptions : Tél. 02 511 31 54
Avec Delphine ou Anna
Gratuit

Atelier de gymnastique "Sensicor" pour femmes

"Le corps en mouvement/massage/relaxation"

Maison de Quartier de la Buanderie
Rue de la Buanderie 1 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 546 22 82
Avec Virginie
PAF : 5€ de janvier à mars

Atelier "Souplaxion" pour femmes

Taïchi 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€

Ateliers mouvement pour femmes

Gymnastique douce, expression corporelle, danse

Centre Bruegel
Rue du Chevreuil 28 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 503 42 68
PAF : caution de 12.5€ pour dix séances (on vous rembourse les séances où vous êtes présente)

Gymnastique en musique pour femmes

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

Gymnastique hypopressive pour femmes

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

Danse orientale pour femmes

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 €

Capoiera pour tous

Art martial brésilien
Centre Bruegel
Rue de la Croix St Pierre 27 – 1060 Bxl
Tél. 02 503 42 68
PAF : caution de 12,5 euros pour dix séances : on vous rembourse les séances où vous êtes présent)

Gymnastique pour hommes

Centre de Santé du Miroir
Rue du Miroir 67 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 511 34 74
Inscription au préalable à l'accueil obligatoire !

Avec Quentin (Kiné)
Gratuit (assurance pour l'année : 10€)

Activités de ping-pong et/ou pétanque pour hommes

Activités organisées par le HdM (Le groupe de loisirs et de discussions des Hommes de Marolles)
Infos et inscriptions auprès de Jacques, Benoît ou Gezim au 02 510 01 80 (Entr'Aide des Marolles – rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles)

