

LUNDI

FÉVRIER

6

Lundi à thèmes 9h30 à 11h30  
Atelier "Vivre son corps" 12h à 13h  
Gym douce (femmes) 13h à 14h30  
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

13

Atelier alimentation 9h30 à 11h30  
Lundi à thèmes 9h30 à 11h30  
Atelier "Vivre son corps" 12h à 13h  
Gym douce (femmes) 13h à 14h30  
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

20

Lundi à thèmes 9h30 à 11h30  
Atelier "Vivre son corps" 12h à 13h  
Gym douce (femmes) 13h à 14h30  
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

27

Gym douce (femmes) 13h à 14h30

MARDI



7

Zumba (femmes) 11h à 12h  
"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
Danses urbaines (12 ans +) 17h30 à 19h  
Activité "Multicirque" (12-30 ans) 18h à 19h30  
Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

14

Zumba (femmes) 11h à 12h  
"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
Danses urbaines (12 ans +) 17h30 à 19h  
Activité "Multicirque" (12-30 ans) 18h à 19h30  
Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

21

Zumba (femmes) 11h à 12h  
"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
Danses urbaines (12 ans +) 17h30 à 19h  
Activité "Multicirque" (12-30 ans) 18h à 19h30  
Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

28

Zumba (femmes) 11h à 12h  
Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

MERCREDI

1

Atelier mouvement (femmes) 10h à 11h30  
Boxe (filles • 10 à 15 ans) 16h30 à 18h

8

Atelier mouvement (femmes) 10h à 11h30  
Boxe (filles • 10 à 15 ans) 16h30 à 18h

15

Atelier mouvement (femmes) 10h à 11h30  
Boxe (filles • 10 à 15 ans) 16h30 à 18h

22

Atelier mouvement (femmes) 10h à 11h30  
Boxe (filles • 10 à 15 ans) 16h30 à 18h



JEUDI

2

Atelier cuisine [1] (femmes) 9h à 12h  
Atelier cuisine équilibrée [2] (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

9

Atelier cuisine [1] (femmes) 9h à 12h  
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

16

Atelier cuisine [1] (femmes) 9h à 12h  
Atelier cuisine équilibrée [2] (femmes)  
9h45 à 13h  
Marche nordique 9h30 à 12h  
"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45  
Atelier cuisine thématique [3] 14h à 16h  
Atelier de Breakdance (15-88ans) 18h à 19h30  
Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

23

Atelier cuisine [1] (femmes) 9h à 12h  
"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45  
Atelier de Breakdance (15-88ans) 18h à 19h30  
Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45



VENREDI

3

Gym hypopressive 9h30 à 11h  
Four à pain public 11h30 à 15h  
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

10

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

17

Gym hypopressive 9h30 à 11h  
Four à pain public 11h à 16h30  
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

24

Gym hypopressive 9h30 à 11h  
Four à pain public 11h à 16h30  
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30



## AGENDA SANTÉ FÉVRIER 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 pour femmes [1]

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

#### Atelier cuisine équilibrée pour femmes [2]

**L'Entraide des Marolles**  
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 510 01 80 / Avec Chadé / PAF : 1€

#### Atelier cuisine [3] Préparation d'une soupe de légumes de saison

**Nativitas**  
Rue Haute 116-118 – 1000 Bruxelles  
Tél. 0475 48 93 39  
Avec Zeynep (diététicienne au réseau).

### 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

#### "Lundi à thèmes"

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



#### Réunion du groupe de personnes diabétiques

*Réservé aux personnes diabétiques ou aux proches de diabétiques.*  
*Présence d'un interprète des signes.*  
*Petit déj. 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

**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

### ACTIVITÉS PHYSIQUES

#### 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)

#### Cours de boxe pour filles (10 à 15 ans)

BUURTSPOORT BRUSSEL & PCS RADIS-MAROLLES  
**Espace Communautaire Radis-Marolles**  
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles  
Infos : Eléonore : Tél. 0486 65 22 82 ou Petros : Tél. 0466 06 92 56  
PAF : 1€

#### 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

*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€

#### Atelier de Breakdance (15-88ans)

**Centre Bruegel**  
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles  
Infos : Tél. 02 503 42 68

#### 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€

#### Yoga mixte

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

#### Atelier "Vivre son corps"

*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

#### Gymnastique douce pour femmes

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

#### 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 / Carte de 10 : 10€

#### 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 !*  
ENTRAÏDE DES MAROLLES  
**Maison de quartier Querelle**  
Rue du Lavoisier 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)

#### Danses urbaines (12 ans et +)

BUURTSPOORT BRUSSEL & PCS RADIS-MAROLLES  
**Espace Communautaire Radis-Marolles**  
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles  
Infos et inscriptions :  
Eléonore : Tél. 0486 65 22 82  
ou Petros : Tél. 0466 06 92 56  
ou radismarolles@atelierspopulaires.be  
PAF : 15€ par trimestre / 1<sup>er</sup> cours gratuit

#### Activité "Multicirque" (12-30 ans)

**Centre Bruegel**  
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles  
Infos : Tél. 02 503 42 68

