

LUNDI

FÉVRIER

5

Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h  
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

12

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

19

Groupe Dyn'alim – "Découvrir les céréales en dégustant des crêpes" 9h30 à 11h30  
Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h  
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

26

Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h  
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

MARDI



6

"Sensoric" (femmes) 13h30 à 15h  
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
Breakdance (15 à 88 ans) 18h à 19h30  
Gym en musique (femmes) 18h30 à 19h30  
Zumba (femmes) 18h30 à 19h30

13

"Sensoric" (femmes) 13h30 à 15h  
Breakdance (15 à 88 ans) 18h à 19h30  
Gym en musique (femmes) 18h30 à 19h30

20

"Sensoric" (femmes) 13h30 à 15h  
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
Breakdance (15 à 88 ans) 18h à 19h30  
Gym en musique (femmes) 18h30 à 19h30  
Zumba (femmes) 18h30 à 19h30

27

"Sensoric" (femmes) 13h30 à 15h  
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
Breakdance (15 à 88 ans) 18h à 19h30  
Gym en musique (femmes) 18h30 à 19h30  
Zumba (femmes) 18h30 à 19h30

MERCREDI



7

Gym douce (femmes) 9h45 à 10h45  
Atelier mouvement (femmes 18+) 10h à 11h30  
Boxe (filles • 10 à 15 ans) 16h30 à 18h

14

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

21

Gym douce (femmes) 9h45 à 10h45  
Atelier mouvement (femmes 18+) 10h à 11h30  
Boxe (filles • 10 à 15 ans) 16h30 à 18h

28

Gym douce (femmes) 9h45 à 10h45  
Atelier mouvement (femmes 18+) 10h à 11h30  
Boxe (filles • 10 à 15 ans) 16h30 à 18h

JEUDI

1

Atelier cuisine [1] 9h à 12h  
Atelier cuisine [2] 9h45 à 13h  
Marche nordique 9h30 à 12h  
Atelier cuisine-colis [3] 14h30 à 16h30  
"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 15h  
Gym en musique (femmes) 18h30 à 19h30

8

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

15

Marche nordique 9h30 à 12h  
Atelier cuisine-colis [3] 14h30 à 16h30

22

Atelier cuisine [1] 9h à 12h  
Marche nordique 9h30 à 12h  
"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 15h  
Atelier cuisine diététique sur les matières grasses [4] 13h30 à 15h30  
Gym en musique (femmes) 18h30 à 19h30

VENDEDI

2

Gym hypopressive 9h30 à 11h  
"Dansons avec Cécile" 11h à 12h  
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

9

Gym hypopressive 9h30 à 11h  
"Dansons avec Cécile" 11h à 12h  
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

16

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h

23

Gym hypopressive 9h30 à 11h  
"Dansons avec Cécile" 11h à 12h  
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30





## AGENDA SANTÉ FÉVRIER 2018

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]

Caria  
Rue Haute 135 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 513 00 14  
Avec Mouna, Elena / PAF : 1€

#### Atelier cuisine [2]

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

#### Atelier cuisine-colis [3]

Nativitas  
Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles  
Tél. 0475 48 93 39

#### Atelier cuisine diététique [4] Thématique : les matières grasses

Nativitas  
Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles  
Tél. 0475 48 93 39  
Avec Zeynep (RSD)

### GRUPE "HABITANTS"

#### "Dansons avec Cécile"

Exercices de coordination, de souplesse en dansant et en s'amusant  
La Flûte Enchantée  
Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles  
Inscription obligatoire :  
Xuan : Tél. 0470 07 16 29  
Mixte / Gratuit

#### Groupe Dyn'alim – Découvrir les céréales en dégustant des crêpes

Centre de Santé du Miroir  
Rue du Miroir 67 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 511 34 74  
Avec Alexandra (Miroir), Bénédicte (MMM)  
Gratuit



### ACTIVITÉS PHYSIQUES

#### Marche nordique

Infos, inscriptions obligatoires et RDV 9h30 au Centre de Santé du Miroir (Tél. 02 511 34 74) ou 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€

#### Gymnastique en musique 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€

#### 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€

#### Yoga mixte

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

#### Atelier "Vivre son corps"

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

#### Atelier de gymnastique "Sensicor" pour femmes

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 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)

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

Inscription auprès de Cirqu'Conflex  
Rue Rossini 16 – 1070 Bruxelles  
Tél. 02 520 31 17  
30€/semestre ou 55€/an

#### 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 / 1 essai gratuit

#### Gymnastique douce 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€

#### Ateliers mouvement pour femmes (18 ans+)

Gymnastique douce, 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 (10-15 ans)

BUURTSPOORT BRUSSEL & PCS RADIS-MAROLLES  
CONTRAT DE QUARTIER JONCTION  
Espace Communautaire Radis-Marolles  
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles  
Infos : Eleonore : Tél. 0486 65 22 82  
ou Wendy : Tél. 0487 45 53 57  
PAF : 1€ / 1 essai gratuit

