

LUNDI

JANVIER

2



9

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

16

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

23

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

30

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

MARDI

3

Danses urbaines (12 ans +) 17h30 à 19h

Zumba (femmes) 11h à 12h

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Danses urbaines (12 ans +) 17h30 à 19h

Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

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

10

17

Zumba (femmes) 11h à 12h

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Danses urbaines (12 ans +) 17h30 à 19h

Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

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

24

Zumba (femmes) 11h à 12h

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Danses urbaines (12 ans +) 17h30 à 19h

Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

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

31

Zumba (femmes) 11h à 12h

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Danses urbaines (12 ans +) 17h30 à 19h

Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

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

MERCREDI

4

30 minutes Marche Marolles 13h à 13h30

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

11

18

Atelier mouvement (femmes) 10h à 11h30

30 minutes Marche Marolles 13h à 13h30

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

25

Atelier mouvement (femmes) 10h à 11h30

30 minutes Marche Marolles 13h à 13h30

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



JEUDI

5



12

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

19

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

26

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

VENREDI

6

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

13

Gym hypopressive 9h30 à 11h

Four à pain public 11h30 à 15h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

20

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

27

Gym hypopressive 9h30 à 11h

Four à pain public 11h à 16h30

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30



## AGENDA SANTÉ JANVIER 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](mailto:contact@reseaudiabete.be)  
[www.reseausantediabete.be](http://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 et le 12/01 : Zeynep (diététicienne au réseau)

#### 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€

### GROUPE "HABITANTS"

#### "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

#### 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

#### 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



### ACTIVITÉS PHYSIQUES

#### 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 [radismarolles@atelierspopulaires.be](mailto:radismarolles@atelierspopulaires.be)  
PAF : 15€ par trimestre / 1<sup>er</sup> cours gratuit

#### 30 minutes Marche Marolles pour habitants et professionnels

RDV Place de l'Épée, sous l'arbre à palabres / Gratuit  
Infos : Sébastien : Tél. 0483 04 22 15),  
Centre de Santé du Miroir (Tél. 02 511 34 74)  
et Buurtsport Brussel (Tél. 02 412 03 50)

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

BUURTSPOORT BRUSSEL & PCS RADIS-MAROLLES  
Espace Communautaire Radis-Marolles  
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles  
Infos : Eleonore : Tél. 0486 65 22 82  
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](mailto: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

#### Activités de ping-pong et/ou pétanque pour hommes

*En fonction du temps !*  
Infos et inscriptions auprès de Jacques, Benoît ou Gezim au 02 510 01 80 (Entr'Aide des Marolles – rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles)

#### Gymnastique en musique pour femmes

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

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

