

LUNDI

**JANVIER**



**8**

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

**15**

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

**22**

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

**29**

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

MARDI

**9**

"Sensor" (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

**16**

"Sensor" (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

**23**

"Sensor" (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

**30**

"Sensor" (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



**10**

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

**17**

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

**24**

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

**31**

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

JEUDI

**4**

Marche nordique 9h30 à 12h

**11**

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

**18**

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

**25**

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



VENDEDI

**5**

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h

**12**

Petit Déjeuner adapté à la lutte contre le diabète 8h45 à 9h30 + Réunion du Groupe de personnes diabétiques 9h30 à 11h30  
Gym hypopressive 9h30 à 11h  
"Dansons avec Cécile" 11h à 12h  
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

**19**

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

**26**

Gym hypopressive 9h30 à 11h  
"Dansons avec Cécile" 11h à 12h  
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 :  
**Sébastien : 0483 04 22 15**  
[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 [1]

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

#### Atelier cuisine-colis [2]

Nativitas  
Rue Haute 116-118 – 1000 Bruxelles  
Tél. 0475 48 93 39

### GROUPE “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 / PAF : 1€

#### Petit Déjeuner adapté à la lutte contre le diabète et réunion du groupe de personnes diabétiques

LES PISSENLITS ASBL

#### 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 et sans inscription



### 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 “Vivre son corps”

*Relaxation, auto-massage, Do-in, méditation, respiration consciente, travail sur la voix, etc.*  
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

#### 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 !*  
ENTRAIDE 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)



#### 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

#### Gymnastique en musique pour femmes

GROUPE “BIEN-ÊTRE” DE L'ENTRAIDE DES MAROLLES  
**L'Entr'Aide 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 :  
Eléonore : Tél. 0486 65 22 82  
ou [radismarolles@atelierspopulaires.be](mailto:radismarolles@atelierspopulaires.be)  
Avec Hanane Belhadj  
PAF : 1€/cours / 1 essai gratuit

#### Gymnastique douce pour femmes

GROUPE “BIEN-ÊTRE” DE L'ENTRAIDE DES MAROLLES  
**L'Entr'Aide des Marolles**  
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 510 01 80 / PAF : 1€

#### Ateliers mouvement pour femmes

*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



#### 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€

#### Gymnastique hypopressive pour femmes

GROUPE “BIEN-ÊTRE” DE L'ENTRAIDE DES MAROLLES  
**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€