

LUNDI**MAI****8**

Lundi à thème 9h30 à 11h30

Activité "Tous à Vélo" 9h30 à 12h

Atelier "Vivre son corps" 12h à 13h

Gym douce (femmes) 13h à 14h30

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

15

Lundi à thème 9h30 à 11h30

Activité "Tous à Vélo" 9h30 à 12h

Atelier alimentation 9h30 à 11h30

Atelier "Vivre son corps" 12h à 13h

Gym douce (femmes) 13h à 14h30

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

22

Lundi à thème 9h30 à 11h30

Activité "Tous à Vélo" 9h30 à 12h

Atelier "Vivre son corps" 12h à 13h

Gym douce (femmes) 13h à 14h30

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

29

Lundi à thème 9h30 à 11h30

Activité "Tous à Vélo" 9h30 à 12h

Atelier "Vivre son corps" 12h à 13h

Gym douce (femmes) 13h à 14h30

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

MARDI**2**

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

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

Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

9

Zumba (femmes) 11h à 12h

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

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

Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

16

Zumba (femmes) 11h à 12h

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

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

Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

23

Zumba (femmes) 11h à 12h

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

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

Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

30

Zumba (femmes) 11h à 12h

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

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

Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

MERCREDI**3**

Atelier mouvement (femmes) 10h à 11h30

"La dalle vivante" : activités sportives

et de bien-être 13h à 17h

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

Boxe (filles • 16+ ans) 18h à 19h30

10

Atelier mouvement (femmes) 10h à 11h30

"La dalle vivante" : activités sportives

et de bien-être 13h à 17h

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

Boxe (filles • 16+ ans) 18h à 19h30

17

Atelier mouvement (femmes) 10h à 11h30

"La dalle vivante" : activités sportives

et de bien-être 13h à 17h

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

Boxe (filles • 16+ ans) 18h à 19h30

24

Atelier mouvement (femmes) 10h à 11h30

"La dalle vivante" : activités sportives

et de bien-être 13h à 17h

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

Boxe (filles • 16+ ans) 18h à 19h30

31

Atelier mouvement (femmes) 10h à 11h30

"La dalle vivante" : activités sportives

et de bien-être 13h à 17h

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

Boxe (filles • 16+ ans) 18h à 19h30

JEUDI**4**

Atelier cuisine [1] (femmes) 9h à 12h

Marche nordique 9h30 à 12h

Atelier dans le Parc Comestible 13h à 17h

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

Atelier de Breakdance (15-88ans) 18h à 19h30

Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

11

Atelier cuisine [1] (femmes) 9h à 12h

Atelier cuisine Santé (femmes) 9h à 15h

Marche nordique 9h30 à 12h

Atelier cuisine équil. [2] (femmes) 9h45 à 13h

Atelier dans le Parc Comestible 13h à 17h

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

Atelier de Breakdance (15-88ans) 18h à 19h30

Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

18

Atelier cuisine [1] (femmes) 9h à 12h

Marche nordique 9h30 à 12h

Atelier cuisine équil. [3] (femmes) 9h45 à 13h

Atelier dans le Parc Comestible 13h à 17h

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

Atelier de Breakdance (15-88ans) 18h à 19h30

Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

25**VENREDI****5**

Réunion du Groupe de personnes

diabétiques 8h45 à 11h30

Gym hypopressive 9h30 à 11h

Four à pain public 11h30 à 15h

"La forêt vivante" : activités sportives

et de bien-être 15h à 18h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

12

Gym hypopressive 9h30 à 11h

Four à pain public 11h30 à 15h

"La forêt vivante" : activités sportives

et de bien-être 15h à 18h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

19

Gym hypopressive 9h30 à 11h

Four à pain public 11h30 à 15h

"La forêt vivante" : activités sportives

et de bien-être 15h à 18h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

26

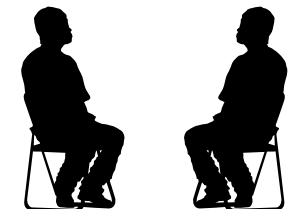
Gym hypopressive 9h30 à 11h

Four à pain public 11h30 à 15h

"La forêt vivante" : activités sportives

et de bien-être 15h à 18h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30





AGENDA SANTÉ MAI 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
Le 18/05 : thème "Pizza végétarienne"
avec 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 thème"

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

GROUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES
L'Entraide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80 / Ouvert à tous / Gratuit

Atelier dans le Parc Comestible

"Laissons pousser les plantes – tout le monde profite, s'aide et s'écoute".

CONTRAT DE QUARTIER DURABLE JONCTION
Parc de la rue du Miroir
Rue des Visitandines 6 – 1000 Bruxelles
Info : Hans Eelens : Tél : 0492 46 95 91

Four à pain public

Contrat de quartier Jonction
Jardin Place Akarova
Rue Visitandine 6 – 1000 Bruxelles
Infos : Camille Hoebanx : Tél. 0483 65 06 95

Réunion du groupe de personnes diabétiques

Présence d'un interprète des signes. Petit déj. adapté à la lutte contre le diabète de 8h45 à 9h30. "Le sucre sous toutes ses formes", rencontre avec Dominique Antoine, diététicienne spécialisée en diabétologie

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 "Cuisine Santé"

Salle du Cosmos
Rue Dr De Meersman 14 – 1070 Bruxelles
Info & Inscription (avant le 8 mai) auprès de l'asbl Les Pissenlits (Tél. 02 521 77 2 ou 0479 24 22 79 – asbl@lespissenlits.be)
Avec Silvana, diététicienne au réseau

Atelier Alimentation

Centre de Santé du Miroir
Rue du Miroir 67 – 1000 Bruxelles 120
Tél. 02 511 34 74 / Avec Alexandra (Miroir) et Bénédicte (MMM) / Gratuit.

ACTIVITÉS PHYSIQUES

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 Lavoisier 32 - 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions auprès de Jacques, Benoît ou Gezim au 02 510 01 80 (Entraïde des Marolles – rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles)

Activité "Multicirque" (12-30 ans)

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

Gymnastique en musique pour femmes

L'Entraide 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)

"La dalle vivante"

Activités sportives et de bien-être organisées autour du bloc des Brigittines.
Infos : Hans Eelens : Tél. 0492 46 95 91
Contrat de Quartier Durable Jonction
Rue des Visitandines 6 – 1000 Bruxelles

Cours de boxe pour filles (10-15 ans)

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

Cours de boxe pour filles (16+ ans)

BUURTSPOORT BRUSSEL & PCS RADIS-MAROLLES
Espace Communautaire Radis-Marolles
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles
Infos : Eleonore : Tél. 0486 65 22 82
PAF : 1€

Marche nordique

Infos, inscriptions 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

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 hypopressive pour femmes

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

"La forêt vivante"

Activités sportives et de bien-être organisées autour des blocs de la Querelle
Info : Hans Eelens : Tél : 0492 46 95 91
Contrat de Quartier Durable Jonction
Rue des Visitandines 6 – 1000 Bruxelles

Yoga mixte

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

Activité "Tous à Vélo" – perfectionnement

AVEC PROVÉLO
RDV à 9h30 au départ du Centre de Santé du Miroir / Rue du Miroir 67 – 1000 Bruxelles
Infos : Amal : Tél. 02 511 34 74
ou CARIA / Rue haute 135 – 1000 Bruxelles
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

Gymnastique douce pour femmes

L'Entraide 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€