

**LUNDI****MAI****7**

Lundi à thème 9h30 à 11h30  
 Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h  
 Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

**14**

Groupe Dyn'alim 9h30 à 11h30  
 Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h  
 Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

**21****28**

Lundi à thème 9h30 à 11h30  
 Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h  
 Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

**MARDI****1**

Atelier Création 9h30 à 12h  
 "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
 Breakdance (15 à 88 ans) 18h à 19h30  
 Gym en musique 18h15 à 19h45  
 Zumba (femmes) 18h30 à 19h30

**8**

Atelier Création 9h30 à 12h  
 "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
 Breakdance (15 à 88 ans) 18h à 19h30  
 Gym en musique 18h15 à 19h45  
 Zumba (femmes) 18h30 à 19h30

**15**

Atelier Création 9h30 à 12h  
 "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
 Breakdance (15 à 88 ans) 18h à 19h30  
 Gym en musique 18h15 à 19h45  
 Zumba (femmes) 18h30 à 19h30

**22**

Atelier Création 9h30 à 12h  
 "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
 Breakdance (15 à 88 ans) 18h à 19h30  
 Gym en musique 18h15 à 19h45  
 Zumba (femmes) 18h30 à 19h30

**29****MERCREDI****2**

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

**9**

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

**16**

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

**23**

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

**30**

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

**JEUDI****3**

Atelier cuisine [1] 9h à 12h  
 Groupe de travail Cuisine Santé 9h à 15h  
 Marche nordique 9h30 à 12h  
 Atelier cuisine [2] 9h45 à 13h  
 Gym en musique 18h15 à 19h45

**10****17**

Atelier cuisine [1] 9h à 12h  
 Marche nordique 9h30 à 12h  
 Gym en musique 18h15 à 19h45

**24**

Atelier cuisine [1] 9h à 12h  
 Marche nordique 9h30 à 12h  
 Gym en musique 18h15 à 19h45

**31**

Atelier cuisine [1] 9h à 12h  
 Marche nordique 9h30 à 12h  
 Atelier cuisine-colis [3] 13h30 à 15h30  
 Gym en musique 18h15 à 19h45

**VENREDI****4**

Village Santé : Action de sensibilisation  
 au diabète et à l'obésité 9h à 14h  
 Gym hypopressive 9h30 à 11h  
 "Dansons avec Cécile" 11h à 12h  
 Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

**11**

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

**18**

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

**25**

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



## AGENDA SANTÉ MAI 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 042 215**  
[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  
PAF : 1€

#### Atelier cuisine [2]

L'Entraide des Marolles  
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles  
Infos : Chadé : Tél. 02 510 03 17  
et Cristina : Tél. 02 510 01 99  
PAF : 1€

#### Atelier cuisine-colis [3] Thème : le champignon

Nativitas  
Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 512 02 35

### GROUPE "HABITANTS"

#### Groupe de travail Cuisine Santé

*Un groupe de travail se réunit pour organiser et réfléchir à l'atelier de Cuisine Santé des Pissenlits. Répétition générale de la recette choisie. Un interprète en langue des signes sera présent de 13h à 14h.*

Inscription : [asbl@lespissenlits.be](mailto:asbl@lespissenlits.be)  
ou Tél. 0479 242 279

#### Village Santé Action de sensibilisation au diabète et à l'obésité

ASBL LES PISSENLITS  
*Test de glycémies ; sensibilisation aux facteurs de risques ; conseils diététiques personnalisés ; découverte activité physique ; accueil, info et rencontre avec le Groupe de personnes diabétiques des Pissenlits. Un interprète en langue des signes sera présent de 10h à 12h.*

**Marché des Abattoirs**  
Rue Ropsy Chaudron 24 – 1070 Bruxelles

#### "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. 02 512 02 35 / Mixte / Gratuit

#### "Lundi à thème"

*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

#### Atelier Création

GROUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES  
**L'Entr'Aide des Marolles**  
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 510 01 80  
Infos : Chadé : Tél. 02 510 03 17  
et Cristina : Tél. 02 510 01 99  
Ouvert à tous / Gratuit

#### Groupe Dyn'alim

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

### ACTIVITÉS PHYSIQUES

#### Gymnastique douce pour femmes

L'Entr'Aide 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)

#### 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 042 215) / PAF : 1€

#### Gymnastique en musique

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

#### Gymnastique hypopressive pour femmes

GROUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE 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€

#### 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  
PAF : 1€

#### 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  
Avec Virginie  
PAF : 5 €/trimestre

#### 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 (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

#### 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

#### Cours de boxe pour filles (10-16 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€