

**LUNDI****MARS****2**

Lundi à thèmes 10h à 12h

Danse orientale (femmes) 12h à 13h

Gym en musique (femmes) 13h à 14h30

Capoiera (tous) 19h à 20h30

**9**

Atelier cuisine pour tous [3] 9h30 à 12h30

Lundi à thèmes 10h à 12h

Danse orientale (femmes) 12h à 13h

Gym en musique (femmes) 13h à 14h30

Capoiera (tous) 19h à 20h30

**16**

Lundi à thèmes 10h à 12h

Danse orientale (femmes) 12h à 13h

Gym en musique (femmes) 13h à 14h30

Capoiera (tous) 19h à 20h30

**23**

Lundi à thèmes 10h à 12h

Danse orientale (femmes) 12h à 13h

Gym en musique (femmes) 13h à 14h30

Capoiera (tous) 19h à 20h30

**30**

Lundi à thèmes 10h à 12h

Danse orientale (femmes) 12h à 13h

Gym en musique (femmes) 13h à 14h30

Capoiera (tous) 19h à 20h30

**MARDI****3**

Marche 13h

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

**10**

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

**17**

Marche 9h

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

**24**

Petit déjeuner convivial 9h30

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

**31**

Marche 9h

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

**MERCREDI****4**

Atelier mouvement (femmes) 13h à 15h

Gym (femmes) 17h à 18h

Gym (mixte) 18h à 19h

**11**

Atelier mouvement (femmes) 13h à 15h

Gym (femmes) 17h à 18h

Gym (mixte) 18h à 19h

**18**

Atelier mouvement (femmes) 13h à 15h

Gym (femmes) 17h à 18h

Gym (mixte) 18h à 19h

**25**

Atelier mouvement (femmes) 13h à 15h

Gym (femmes) 17h à 18h

Gym (mixte) 18h à 19h

**JEUDI****5**

Atelier cuisine équilibrée [1] 9h30 à 12h

Marche nordique 9h30 à 12h

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

Gym hypopressive 13h30 à 15h

Atelier cuisine équilibrée [2] 14h30 à 17h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

**12**

Atelier cuisine équilibrée [1] 9h30 à 12h

Marche nordique 9h30 à 12h

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

Gym hypopressive 13h30 à 15h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

**19**

Atelier cuisine équilibrée [1] 9h30 à 12h

Marche nordique 9h30 à 12h

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

Gym hypopressive 13h30 à 15h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

**26**

Atelier cuisine équilibrée [1] 9h30 à 12h

Marche nordique 9h30 à 12h

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

Gym hypopressive 13h30 à 15h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

**VENDREDI****6**

Danse orientale (femmes) 9h30 à 10h30

Gymnastique (hommes) 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

**13**

Danse orientale (femmes) 9h30 à 10h30

Gymnastique (hommes) 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

**20**

Danse orientale (femmes) 9h30 à 10h30

Gymnastique (hommes) 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

**27**

Danse orientale (femmes) 9h30 à 10h30

Gymnastique (hommes) 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30





## AGENDA SANTÉ MARS 2015

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 la Communauté Française et la 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 équilibrée [1]

**Caria**  
Rue Haute 135 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 513 00 14  
Avec Mouna, Elena et Zeynep  
(diététicienne du réseau, 1 x par mois)  
Infos au CARIA

#### Atelier cuisine équilibrée [2]

**Restaurant social Nativitas**  
Rue Haute 116-118 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 512 02 35  
Avec Zeynep (diététicienne du réseau)

#### Atelier cuisine pour tous [3]

**Maison médicale des Riches Claires**  
Rue de la Buanderie 16 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 513 59 94  
Avec Anne, Aline et Silvana (diététicienne au réseau)  
PAF : 1€

#### Petit déjeuner convivial

*Chacun apporte ce qu'il veut*  
**La Petite Maison /'t Huiseke**  
Place du Jeu de Balle 23 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 511 31 54  
Avec Bénédicte



### GROUPE "HABITANTS"

#### "Lundi à thèmes"

*Echanges d'idées, discussion autour d'un thé ou un café sur les projets que vous souhaitez développer. Organisés par le groupe "Bien-être" de l'Entr'Aide des Marolles*

**L'Entr'Aide des Marolles**  
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 510 01 80  
Ouvert à tous / Gratuit

### ACTIVITÉS PHYSIQUES

#### Marche

**RDV à la Maison médicale des Marolles**  
Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 511 31 54  
Avec Bénédicte ou Kiera

#### Marche nordique

Inscription obligatoire ! Info, inscription 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€

#### Gymnastique pour femmes

**Maison Médicale des Marolles**  
Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles  
Inscriptions : Tél. 02 511 31 54  
Avec Delphine ou Anna  
Gratuit

#### Gymnastique mixte

**Maison Médicale des Marolles**  
Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles  
Inscriptions : Tél. 02 511 31 54  
Avec Delphine ou Anna  
Gratuit

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

*"Le corps en mouvement/massage/relaxation"*  
**Maison de Quartier de la Buanderie**  
Rue de la Buanderie 1 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 546 22 82  
Avec Virginie  
PAF : 5€ de mars à juin

#### 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€

#### Ateliers mouvement pour femmes

*Gymnastique douce, expression corporelle, danse*  
**Centre Bruegel**  
Rue du Chevreuil 28 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 503 42 68  
PAF : caution de 12,5€ pour dix séances (on vous rembourse les séances où vous êtes présente)

#### Gymnastique en musique pour femmes

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

#### Gymnastique hypopressive pour femmes

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



#### Danse orientale pour femmes

**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 €

#### Capoiera pour tous

*Art martial brésilien*  
**Centre Bruegel**  
Rue de la Croix St Pierre 27 – 1060 Bxl  
Tél. 02 503 42 68  
PAF : caution de 12,5 euros pour dix séances : on vous rembourse les séances où vous êtes présent)

#### Gymnastique pour hommes

**Centre de Santé du Miroir**  
Rue du Miroir 67 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 511 34 74  
Inscription au préalable à l'accueil obligatoire !  
Avec Quentin (Kiné)  
Gratuit (assurance pour l'année : 10€)

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

*Activités organisées par le HdM (Le groupe de loisirs et de discussions des Hommes de Marolles)*  
Infos et inscriptions auprès de Jacques, Benoît ou Gezim au 02 510 01 80 (Entr'Aide des Marolles – rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles)