

**LUNDI****MARS****6**

Lundi à thème 9h30 à 11h30  
 Atelier "Vivre son corps" 12h à 13h  
 Gym douce (femmes) 13h à 14h30  
 Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

**13**

Atelier alimentation autour des poissons  
 9h30 à 11h30  
 Lundi à thème 9h30 à 11h30  
 Atelier "Vivre son corps" 12h à 13h  
 Gym douce (femmes) 13h à 14h30  
 Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

**20**

Lundi à thème 9h30 à 11h30  
 Atelier "Vivre son corps" 12h à 13h  
 Gym douce (femmes) 13h à 14h30  
 Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

**27**

Lundi à thème 9h30 à 11h30  
 Atelier "Vivre son corps" 12h à 13h  
 Gym douce (femmes) 13h à 14h30  
 Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

**MARDI****7**

Zumba (femmes) 11h à 12h  
 "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
 Danses urbaines (12 ans +) 17h30 à 19h  
 Activité "Multicirque" (12-30 ans) 18h à 19h30  
 Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

**14**

Zumba (femmes) 11h à 12h  
 "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
 Danses urbaines (12 ans +) 17h30 à 19h  
 Activité "Multicirque" (12-30 ans) 18h à 19h30  
 Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

**21**

Zumba (femmes) 11h à 12h  
 "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
 Danses urbaines (12 ans +) 17h30 à 19h  
 Activité "Multicirque" (12-30 ans) 18h à 19h30  
 Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

**28**

Zumba (femmes) 11h à 12h  
 "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
 Danses urbaines (12 ans +) 17h30 à 19h  
 Activité "Multicirque" (12-30 ans) 18h à 19h30  
 Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

**MERCREDI****1**

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

**8**

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

**15**

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

**22**

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

**29**

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

**JEUDI****2**

Marche nordique 9h30 à 12h  
 Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

**9**

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

**16**

Atelier cuisine [2] (femmes) 9h à 12h  
 Groupe de travail cuisine santé 9h30 à 11h30  
 Atelier cuisine équilibrée [3] (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

**23**

Atelier cuisine [1] (femmes) 9h à 12h  
 Groupe de travail cuisine santé 9h30 à 11h30  
 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

**30**

Atelier cuisine [1] (femmes) 9h à 12h  
 Atelier cuisine équilibrée [3] (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

**VENREDI****3**

Four à pain public 11h30 à 15h

**10**

Gym hypopressive 9h30 à 11h  
 Four à pain public 11h30 à 15h  
 Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

**17**

Gym hypopressive 9h30 à 11h  
 Four à pain public 11h à 16h30  
 Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

**24**

Réunion du Groupe de personnes  
 diabétiques 8h45 à 11h30  
 Gym hypopressive 9h30 à 11h  
 Four à pain public 11h à 16h30  
 Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

**31**

Gym hypopressive 9h30 à 11h  
 Four à pain public 11h à 16h30  
 Yoga (mixte) 17h30 à 18h30



## AGENDA SANTÉ MARS 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

#### Atelier cuisine sur les matières grasses (pour femmes) [2]

Caria  
Rue Haute 135 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 513 00 14  
Avec Mouna, Elena et Zeynep (diététicienne au réseau)

#### Atelier cuisine équilibrée pour femmes [3]

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

### GROUPE "HABITANTS"

#### 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

#### "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 alimentation autour des poissons

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

#### Groupe de travail cuisine santé

*Un groupe de travail se réunit pour organiser et réfléchir à l'atelier de Cuisine Santé qui aura lieu le 11 mai.*  
Inscription auprès de l'asbl Les Pissenlits  
Tél. 02 521 77 28 ou 0479 24 22 79  
asbl@lespissenlits.be

ou en venant sur place :  
Chaussée de Mons 192 à Anderlecht  
Avec Silvana, diététicienne du réseau

#### Réunion du groupe de personnes diabétiques

*Réservé aux personnes diabétiques ou aux proches de diabétiques.*  
*Présence d'un interprète des signes.*  
*Petit déj. adapté à la lutte contre le diabète 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

#### 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  
ou Petros : Tél. 0466 06 92 56  
PAF : 1€

#### 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€

#### Gymnastique en musique pour femmes

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  
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  
Avec Virginie

#### 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)

#### 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 Petros : Tél. 0466 06 92 56  
ou radismarolles@atelierspopulaires.be  
PAF : 15€ par trimestre / 1<sup>er</sup> cours gratuit

#### 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)

#### 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€

#### Yoga mixte

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