

LUNDI**MARS****5**

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

12

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

19

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

26

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

MARDI**6**

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

13

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

20

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

27

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

MERCREDI**7**

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

14

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

21

Sensibilisation au don de sang 9h30 à 12h
 Gym douce (femmes) 9h30 à 10h45
 Atelier mouvement (femmes 18+) 10h à 11h30
 Boxe (filles 10 à 16 ans) 16h30 à 18h

28

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

JEUDI**1**

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
 Marche nordique 9h30 à 12h
 Atelier cuisine [2] 9h45 à 13h
 Gym en musique 18h15 à 19h45

8

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
 Marche nordique 9h30 à 12h
 "Souplaxion" (femmes) 13h30 à 15h
 Gym en musique 18h15 à 19h45

15

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
 Marche nordique 9h30 à 12h
 Atelier cuisine [2] 9h45 à 13h
 Atelier cuisine-collis [3] 13h30 à 15h30
 Gym en musique 18h15 à 19h45

22

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

29

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
 Marche nordique 9h30 à 12h
 Atelier cuisine [2] 9h45 à 13h
 Gym en musique 18h15 à 19h45

VENREDI**2**

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

9

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

16

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

23

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

30

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



AGENDA SANTÉ MARS 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 04 22 15
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 [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]

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

GRUPE "HABITANTS"

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)
Animé par Viridiana Grillo, diététicienne
Gratuit et sans inscription

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



Atelier Création

GRUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAIDE 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

Sensibilisation au don de sang

DANS LE CADRE DE MAROLLES MA DIVERSITÉ
Rue Haute 88 – 1000 Bruxelles
Infos : Tél. 02 513 00 14

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€

Gymnastique en musique

GRUPE "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€

Gymnastique hypopressive pour femmes

GRUPE "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€

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 "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 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

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 / 1 essai gratuit

Gymnastique douce pour femmes

GRUPE "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 (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)

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

