

LUNDI

OCTOBRE

4

Lundi à thème 9h30-11h30
Atelier [1] Mélange de tisanes 10h-13h
Atelier de Capoeira 19h30-21h

11

Lundi à thème 9h30-11h30
Atelier de Capoeira 19h30-21h

18

Lundi à thème 9h30-11h30
Groupe Dyn'alim 9h30-11h30
Atelier de Capoeira 19h30-21h

25

Lundi à thème 9h30-11h30
Atelier de Capoeira 19h30-21h

MARDI

5

Gym hypopressive 11h30-13h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h-16h
Préparation corporelle pour les pratiques artistiques 18h-19h30
Gym en musique 18h15-19h45

12

Gym hypopressive 11h30-13h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h-16h
Préparation corporelle pour les pratiques artistiques 18h-19h30
Gym en musique 18h15-19h45

19

Atelier Confiture de mûres [2] 9h30-12h30
Gym hypopressive 11h30-13h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h-16h
Préparation corporelle pour les pratiques artistiques 18h-19h30
Gym en musique 18h15-19h45

26

Gym hypopressive 11h30-13h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h-16h
Préparation corporelle pour les pratiques artistiques 18h-19h30
Gym en musique 18h15-19h45

MERCREDI

6

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h-11h30

13

Atelier compost urbain "bokashi" 9h30-12h
Atelier mouvement (femmes 18+) 10h-11h30

20

Atelier Culture de champignons [3] 9h30-12h30
Atelier mouvement (femmes 18+) 10h-11h30

27

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h-11h30

JEUDI

7

Marche nordique 9h30-12h
Remise en forme 13h15-14h15
Gym en musique 18h15-19h45

14

Marche nordique 9h30-12h
Remise en forme 13h15-14h15
Gym en musique 18h15-19h45

21

Marche nordique 9h30-12h
Remise en forme 13h15-14h15
Gym en musique 18h15-19h45

28

Marche nordique 9h30-12h
Remise en forme 13h15-14h15
Gym en musique 18h15-19h45

VENDREDI

1

Atelier "Vivre son corps" 9h30-11h30
Yoga (mixte) 17h30-18h30

8

Atelier "Vivre son corps" 9h30-11h30
Atelier [1] Mélange de tisanes 10h-13h
Yoga (mixte) 17h30-18h30

15

Atelier "Vivre son corps" 9h30-11h30
Yoga (mixte) 17h30-18h30

22

Atelier "Vivre son corps" 9h30-11h30
Atelier Sirop de sureau [4] 9h30-12h30
Yoga (mixte) 17h30-18h30

29

Atelier "Vivre son corps" 9h30-11h30
Yoga (mixte) 17h30-18h30



AGENDA SANTÉ OCTOBRE 2021

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.

INFOS
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 [1] Mélange de tisanes Nativitas, Centre Bruegel

Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
Avec Christophe
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35
Gratuit

Atelier [2] Confiture de mûres Nativitas, "Flûte Enchantée"

Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35
Avec Christophe
Gratuit

Atelier [3] Culture de champignons Nativitas, "Flûte Enchantée"

Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35
Avec Arnaud
Gratuit

Atelier [4] Sirop de sureau Nativitas, "Flûte Enchantée"

Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35
Avec Christophe
Gratuit

Atelier compost urbain "bokashi" Nativitas, "Flûte Enchantée"

Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35
Avec Arnaud



GROUPE "HABITANTS"

"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

Groupe Dyn'alim Thématique du grignotage

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

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Atelier "Vivre son corps"

Découvrons ensemble des techniques de bien-être (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€

Yoga mixte

L'Entr'Aide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
PAF : 1€



Atelier de Capoeira (art martial) (16 ans+)

Centre Bruegel

Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
Avec Djop Barbosa
Infos : Tél. 02 503 42 68

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€

Activités de ping-pong et/ou pétanque pour hommes

En fonction du temps !

ENTRAÏDE DES MAROLLES

L'entraide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Avec Jacques, Benoît ou Gezim
Infos et inscriptions : Tél. 02 510 01 80

Préparation corporelle pour les pratiques artistiques (15 ans+)

Un atelier idéal pour préparer son corps à la pratique artistique, que l'on soit comédien-ne, danseur-euse ou circassien-ne

Cirqu-Conflex

Rue Rossini 16 – 1070 Bruxelles
Infos : Tél : 02 520 31 77
PAF : 2€/séance ou 20€/l'année

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€

Ateliers mouvement pour femmes (18 ans+)

Gymnastique douce, expression corporelle, arts martiaux, méthode Feldenkrais, danse.

Avec Despina Psimarnou

Centre Bruegel

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

Marche nordique

RDV 9h30 au Centre de Santé du Miroir

Infos et inscriptions obligatoires :

Tél. 02 511 34 74

ou Sébastien, promoteur des activités physique du RSD : Tél. 0483 04 22 15

PAF : 1€

Remise en forme

Exercices d'assouplissement et d'étirement

Nativitas

Aire de jeux Porte Rouge

Tél. 02 512 02 35

Avec Corinne

Gratuit

