



AGENDA SANTÉ SEPTEMBRE 2014

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
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 pour tous [1]

Maison médicale des Riches Claires
Rue de la Buanderie 16 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 513 59 94
Avec Marie et Morgane, diététicienne du réseau
PAF : 1€

GRUPE “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

Be Cycle

Maison médicale des Riches-Claires
Rue de la Buanderie 16 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 513 59 94 / Avec 2 animateurs
PAF : 1€

Activité “Tous à Vélo”

Apprentissage pour débutants.
RDV : Pro-vélo (Rue de Londres 15 – 1050 Bruxelles) à 10h ou à 9h30 au départ du Centre de Santé du Miroir (rue du Miroir 67) ou du CARIA (rue haute 135)
Info et réservation chez Sébastien du RSD
Tél. 0483 04 22 15
PAF : 1€ / Inscription obligatoire

Marche

Maison médicale des Marolles
Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 511 31 54
Avec Maurice

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 septembre à décembre

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
Gratuit (assurance pour l'année : 10€)
Inscription au préalable à l'accueil obligatoire !
Avec Quentin (Kiné)

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)



LUNDI**SEPTEMBRE****1**

Be Cycle 14h à 16h
 Capoiera (tous) 19h à 20h30

8

Atelier cuisine pour tous 9h30 à 12h30
 Tous à Vélo (débutants) 10h à 12h
 Be Cycle 14h à 16h
 Capoiera (tous) 19h à 20h30

15

Lundi à thèmes 10h à 12h
 Tous à Vélo (débutants) 10h à 12h
 Danse orientale (femmes) 12h à 13h
 Gym en musique (femmes) 13h à 14h30
 Be Cycle 14h à 16h
 Capoiera (tous) 19h à 20h30

22

Lundi à thèmes 10h à 12h
 Tous à Vélo (débutants) 10h à 12h
 Danse orientale (femmes) 12h à 13h
 Gym en musique (femmes) 13h à 14h30
 Be Cycle 14h à 16h
 Capoiera (tous) 19h à 20h30

29

Lundi à thèmes 10h à 12h
 Tous à Vélo (débutants) 10h à 12h
 Danse orientale (femmes) 12h à 13h
 Gym en musique (femmes) 13h à 14h30
 Be Cycle 14h à 16h
 Capoiera (tous) 19h à 20h30

MARDI**2**

Marche 9h
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

9

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

16

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

23

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

30

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

MERCREDI**3**

Gym (femmes) 17h à 18h
 Gym (mixte) 18 à 19h

10

Gym (femmes) 17h à 18h
 Gym (mixte) 18h à 19h

17

Atelier Mouvement (femmes) 13 à 15h
 Gym (femmes) 17h à 18h
 Gym (mixte) 18h à 19h

24

Atelier Mouvement (femmes) 13 à 15h
 Gym (femmes) 17h à 18h
 Gym (mixte) 18h à 19h

**JEUDI****4**

Marche nordique 9h30 à 12h

11

Marche nordique 9h30 à 12h

18

Marche nordique 9h30 à 12h
 Gym hypopressive 13h30 à 15h
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

25

Marche nordique 9h30 à 12h
 Gym hypopressive 13h30 à 15h
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

**VENREDI****5**

Gymnastique (hommes) 11h à 12h

12

Gymnastique (hommes) 11h à 12h

19

Danse orientale (femmes) 9h30 à 10h30
 Gymnastique (hommes) 11h à 12h
 Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

26

Danse orientale (femmes) 9h30 à 10h30
 Gymnastique (hommes) 11h à 12h
 Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

