

LUNDI

SEPTEMBRE

5

Lundi à thèmes 9h30 à 11h30

30 minutes Marche Marolles 13h à 13h30

Gym douce (femmes) 13h à 14h30

12

Lundi à thèmes 9h30 à 11h30

30 minutes Marche Marolles 13h à 13h30

Gym douce (femmes) 13h à 14h30

19

Rentrée de l'atelier alimentation 9h30 à 11h30

Lundi à thèmes 9h30 à 11h30

Activité "Tous à Vélo" 10h à 12h

Atelier "Vivre son corps" 12h à 13h

30 minutes Marche Marolles 13h à 13h30

Gym douce (femmes) 13h à 14h

26

Lundi à thèmes 9h30 à 11h30

Activité "Tous à Vélo" 10h à 12h

Atelier "Vivre son corps" 12h à 13h

30 minutes Marche Marolles 13h à 13h30

Gym douce (femmes) 13h à 14h

MARDI



6

Pétanque 10h à 12h

Zumba (femmes) 11h à 12h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Danses urbaines (12 ans +) 17h30 à 19h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

13

Sensibilisation au diabète 10h à 17h

Pétanque 10h à 12h

Zumba (femmes) 11h à 12h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Danses urbaines (12 ans +) 17h30 à 19h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

20

Pétanque 10h à 12h

Zumba (femmes) 11h à 12h

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Danses urbaines (12 ans +) 17h30 à 19h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

27

Pétanque 10h à 12h

Zumba (femmes) 11h à 12h

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Danses urbaines (12 ans +) 17h30 à 19h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

MERCREDI



7

30 minutes Marche Marolles 13h à 13h30

Boxe (filles & femmes • 12 ans+) 16h30 à 18h

14

30 minutes Marche Marolles 13h à 13h30

Boxe (filles & femmes • 12 ans+) 16h30 à 18h

21

30 minutes Marche Marolles 13h à 13h30

Boxe (filles & femmes • 12 ans+) 16h30 à 18h

28

30 minutes Marche Marolles 13h à 13h30

Boxe (filles & femmes • 12 ans+) 16h30 à 18h

JEUDI

1

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

8

Marche nordique 9h30 à 12h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

15

Marche nordique 9h30 à 12h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

22

Atelier cuisine équilibrée 9h45 à 13h

Marche nordique 9h30 à 12h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

29

Marche nordique 9h30 à 12h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

VENREDI

2

Gym hypopressive 9h30 à 11h

30 minutes Marche Marolles 13h à 13h30

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

9

Réunion du groupe de personnes

diabétiques 9h30 à 11h30

Gym hypopressive 9h30 à 11h

30 minutes Marche Marolles 13h à 13h30

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

16

Gym hypopressive 9h30 à 11h

30 minutes Marche Marolles 13h à 13h30

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

23

Gym hypopressive 9h30 à 11h

30 minutes Marche Marolles 13h à 13h30

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

30

Gym hypopressive 9h30 à 11h

30 minutes Marche Marolles 13h à 13h30

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30



AGENDA SANTÉ SEPTEMBRE 2016

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 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

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

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'Entraide des Marolles.

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

Réunion du groupe de personnes diabétiques

Réservé aux personnes diabétiques ou aux proches de diabétiques.

Les Pissenlits
Un interprète en langues des signes est prévu.
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 / Sans inscription

Sensibilisation au diabète

Sur le Marché Annuel d'Anderlecht
Présence d'un interprète en langue des signes entre 10h et 12h. Le village Santé se trouve en face du Centre de Santé Aumale (rue d'Aumale 21 – 1070 Bruxelles)

Rentrée de l'atelier alimentation

Centre de santé du Miroir
Rue du Miroir 67 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 511 34 74). Avec Alexandra (Miroir) et Bénédicte (MMM) / Gratuit

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Gymnastique en musique pour femmes

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

Gymnastique hypopressive pour femmes

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

30 minutes Marche Marolles pour habitants et professionnels

Une initiative du groupe "activité physique" du Réseau Santé diabète
RDV Place de l'Épée, sous l'arbre à palabres / Gratuit

Yoga mixte

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

Gymnastique douce pour femmes

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

Pétanque (exercices, jeux et matchs)

Un projet de Buurtsport Brussel dans le cadre du Contrat de Quartier Durable Jonction.
Sur les deux terrains des Brigittines (rue du Miroir), avec l'entraîneur Rémy.
Info auprès de Wendy : Tél. 0487 45 53 57



Zumba pour femmes

Espace Communautaire Radis-Marolles
Activité organisée par Buurtsport Brussel
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles
Cours dispensés par Hanane Belhadj (Wendy : Tél. 0487 45 53 57)
et le PCS Radis-Marolles (Eléonore : Tél. 0486 65 22 82)
Avec Hanane Belhadj
PAF : 1€ / Carte de 10 : 10€

Activités de ping-pong et/ou pétanque pour hommes

En fonction du temps !
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 (Entraide des Marolles – rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles)

Danses urbaines (12 ans et +)

Activité organisée par Buurtsport Brussel et le PCS Radis-Marolles.
Espace Communautaire Radis-Marolles
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions :
Wendy : Tél. 0487 45 53 57
et/ou Eléonore : Tél. 0486 65 22 82
PAF : 15€ par trimestre / 1^{er} cours gratuit

Cours de boxe pour filles & femmes (12 ans et +)

Organisé par Buurtsport Brussel et du PCS Radis-Marolles, avec le soutien du Contrat de Quartier Jonction.
Espace Communautaire Radis-Marolles
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles
Infos : Delphine : Tél. 0472 56 75 69
Wendy : Tél. 0487 45 53 57
Eleonore : Tél. 0486 65 22 82
PAF : 1€

Marche nordique

Inscription obligatoire !
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€

Activité "Tous à Vélo"

Pour débutants – Exercices individuels. Avec ProVélo.
RDV à 9h30 : Centre de Santé du Miroir
Rue du Miroir 67 – 1000 Bruxelles
Infos : Amal : Tél. 02 511 34 74
ou du CARIA
Rue haute 135 – 1000 Bruxelles
Infos : Anaïs : Tél. 02 513 00 14 / PAF : 1€

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.
Entraide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Contact et info : Chadé : Tél. 02 510 03 17
et Cristina : Tél. 02 510 01 99

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
Activité organisée par la Maison Médicale des Riches Claires (Tél. 02 513 59 94)
Avec Virginie
PAF : 5€ par trimestre

