

LUNDI

SEPTEMBRE

4



11

Lundi à thème 9h30 à 11h30

18

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

25

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

MARDI

5



12

Atelier Création 9h30 à 12h00
Sensibilisation au diabète lors du marché annuel d'Anderlecht 10h00-17h00
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Gym en musique (femmes) 18h30 à 19h30

19

Atelier Création 9h30 à 12h00
Zumba (femmes) Horaire à confirmer (téléphoner)
"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Atelier de Breakdance (15-88ans) 18h à 19h30
Gym en musique (femmes) 18h30 à 19h30

26

Atelier Création 9h30 à 12h00
Zumba (femmes) Horaire à confirmer (téléphoner)
"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Gym en musique (femmes) 18h30 à 19h30

MERCREDI

6

"La dalle vivante" : activités sportives et de bien-être 13h à 17h

13

Gym douce (femmes) 9h45 à 10h45
"La dalle vivante" : activités sportives et de bien-être 13h à 17h

20

Gym douce (femmes) 9h45 à 10h45
Atelier mouvement (femmes) 10h à 11h30
"La dalle vivante" : activités sportives et de bien-être 13h à 17h
Boxe (filles • 10 à 15 ans) 16h30 à 18h
Boxe (filles • 16+ ans) 18h à 19h30

27

Gym douce (femmes) 9h45 à 10h45
Atelier mouvement (femmes) 10h à 11h30
"La dalle vivante" : activités sportives et de bien-être 13h à 17h
Boxe (filles • 10 à 15 ans) 16h30 à 18h
Boxe (filles • 16+ ans) 18h à 19h30

JEUDI

7



Marche nordique 9h30 à 12h

14

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

21

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

28

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
Marche nordique 9h30 à 12h
Atelier cuisine équil. [2] 9h45 à 13h
"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 15h00
Gym en musique (femmes) 18h30 à 19h30

1

Four à pain public 12h à 15h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

8

Petit Déjeuner adapté à la lutte contre le diabète 8h45 à 9h30
Réunion de préparation de la sensibilisation au diabète 9h30 à 11h30
Four à pain public 12h à 15h

15

Gym hypopressive 9h30 à 11h
Four à pain public 12h à 15h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

22

Gym hypopressive 9h30 à 11h
Four à pain public 12h à 15h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

29

Gym hypopressive 9h30 à 11h
Four à pain public 12h à 15h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30



AGENDA SANTÉ SEPTEMBRE 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
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

Atelier cuisine équilibrée [2]

GROUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES
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
Jardin Place Akarova
Rue Visitandine 6 – 1000 Bruxelles
Infos : Camille Hoebanx : Tél. 0483 65 06 95

Petit Déjeuner adapté à la lutte contre le diabète

Les Pissenlits
Chaussée de Mons, 192 – 1070 Bruxelles
Gratuit et sans inscription

Réunion de préparation de la sensibilisation au diabète prévue le 12 septembre

Les Pissenlits
Chaussée de Mons, 192 – 1070 Bruxelles
Gratuit et sans inscription

"Lundi à thème"

Echanges d'idées sur les projets que vous souhaitez développer.

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

Atelier Création

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

Sensibilisation au diabète lors du marché annuel d'Anderlecht

Au programme du village santé cette année : test de glycémie, informations sur le diabète (prévention, facteurs de risque, trajets de soin...), découverte activité physique, diététiciens (conseils personnalisés), soupe de légumes...

LES PISSENLITS ASBL
Lieu : à Anderlecht, devant le Centre de Santé
Rue d'Aumale 21 – 1070 Bruxelles
Gratuit et sans inscription

Groupe Dyn'alim

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

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Yoga mixte

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

"La dalle vivante"

Activités sportives et de bien-être organisées autour du bloc des Briggittines.
Contrat de Quartier Durable Jonction
Rue des Visitandines 6 – 1000 Bruxelles
Infos : Hans Eelens : Tél. 0492 46 95 91

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€

Activités de ping-pong et/ou pétanque pour hommes

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

Gymnastique en musique pour femmes

GROUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES
L'Entraide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80 / PAF : 1€

Gymnastique douce pour femmes

GROUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES
L'Entraide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80 / PAF : 1€

Gymnastique hypopressive pour femmes

GROUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES
L'Entraide 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.
Entraide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Infos : Chadé : Tél. 02 510 03 17
et Cristina : Tél. 02 510 01 99

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@atelierspoulaire.be
Avec Hanane Belhadj
PAF : 1€/cours / Carte de 10 : 10€

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

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

Ateliers mouvement pour femmes

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 (10-15 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€

Cours de boxe pour filles (16+ ans)

BUURTSPOORT BRUSSEL & PCS RADIS-MAROLLES
Espace Communautaire Radis-Marolles
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles
Infos : Eleonore : Tél. 0486 65 22 82
PAF : 1€

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€

