

**LUNDI**

**MARS**



**7**

Lundi à thèmes 10h à 12h  
Danse orientale 12h à 13h  
Gym douce (femmes) 13h à 14h

**14**

Lundi à thèmes 10h à 12h  
Danse orientale 12h à 13h  
Gym douce (femmes) 13h à 14h

**21**

Lundi à thèmes 10h à 12h  
Danse orientale 12h à 13h  
Gym douce (femmes) 13h à 14h

**28**

**PÂQUES**

**MARDI**

**1**

Zumba (femmes) 11h à 12h  
"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
Danses urbaines (12 ans et +) 17h30 à 19h  
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

**8**

Zumba (femmes) 11h à 12h  
"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
Danses urbaines (12 ans et +) 17h30 à 19h  
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

**15**

Zumba (femmes) 11h à 12h  
"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
Danses urbaines (12 ans et +) 17h30 à 19h  
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

**22**

Zumba (femmes) 11h à 12h  
"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
Danses urbaines (12 ans et +) 17h30 à 19h  
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

**29**

Zumba (femmes) 11h à 12h  
Danses urbaines (12 ans et +) 17h30 à 19h

**MERCREDI**

**2**

Atelier mouvement (femmes) 9h45 à 11h45

**9**

Atelier mouvement (femmes) 9h45 à 11h45

**16**

Atelier mouvement (femmes) 9h45 à 11h45

**23**

Atelier mouvement (femmes) 9h45 à 11h45

**30**



**JEUDI**

**3**

Atelier cuisine [1] 9h à 12h  
Marche nordique 9h30 à 12h  
"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45  
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

**10**

Atelier cuisine [1] 9h à 12h  
Atelier cuisine équilibrée [2] 9h45 à 13h  
Marche nordique 9h30 à 12h  
"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45  
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

**17**

Atelier cuisine [1] 9h à 12h  
"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45  
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

**24**

Atelier cuisine [1] 9h à 12h  
Atelier cuisine équilibrée [2] 9h45 à 13h  
Marche nordique 9h30 à 12h  
"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45  
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

**31**

Marche nordique 9h30 à 12h

**VENDREDI**

**4**

Réunion du groupe de personnes  
diabétiques 8h45 à 11h30  
Gym hypopressive 9h30 à 11h  
Gymnastique (hommes) 11h à 12h  
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

**11**

Gym hypopressive 9h30 à 11h  
Gymnastique (hommes) 11h à 12h  
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

**18**

Réunion du groupe de personnes  
diabétiques 8h45 à 11h30  
Gym hypopressive 9h30 à 11h  
Gymnastique (hommes) 11h à 12h  
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

**25**

Gym hypopressive 9h30 à 11h  
Gymnastique (hommes) 11h à 12h  
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30





## AGENDA SANTÉ MARS 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](mailto:contact@reseaudiabete.be)  
[www.reseausantediabete.be](http://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 [1]

Caria  
Rue Haute 135 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 513 00 14  
Avec Mouna et Elena

#### Atelier cuisine équilibrée [2]

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'Entr'Aide des Marolles*

L'Entr'Aide 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**  
Petit déjeuner sain et équilibré à 8h45.  
Un interprète en langues des signes est prévu.

RDV & Info 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



### ACTIVITÉS PHYSIQUES

#### Danse orientale pour femmes

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

#### Gymnastique douce pour femmes

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

#### Zumba pour femmes

Espace Communautaire Radis-Marolles  
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles  
Cours dispensés par Hanane Belhadj  
*Activité organisée par Buurtsport Brussel* (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€

#### 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€ de janvier à avril

#### 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 (Entr'Aide des Marolles – rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles)

#### Danses urbaines adressées aux 12 ans et +

Espace Communautaire Radis-Marolles  
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles  
Info/Inscription : Wendy : 0487 45 53 57 et/ou Eléonore : 0486 65 22 82)  
*Activité organisée par Buurtsport Brussel et le PCS Radis-Marolles*  
PAF : 15€ par trimestre. 1<sup>er</sup> cours gratuit

#### Gymnastique en musique pour femmes

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

#### Ateliers mouvement pour femmes

*Gymnastique douce, expression corporelle, danse*  
**Centre Bruegel**  
Rue aux Laines 17 – 1000 Bruxelles (de l'autre coté de la Place Poelaert, sonner le local est au fond du jardin)  
Tél. 02 503 42 68  
PAF : caution de 12,5€ pour dix séances (on vous rembourse les séances où vous êtes présente)

#### 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€

#### 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€



#### Gymnastique hypopressive pour femmes

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

#### Gymnastique pour hommes

**Centre de Santé du Miroir**  
Rue du Miroir 67 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 511 34 74  
**Inscription obligatoire début septembre au préalable à l'accueil !**  
Avec Quentin (Kiné)  
Gratuit (assurance pour l'année : 10€)

#### Yoga mixte

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

