

# AGENDA DES ACTIVITES DU MIROIR : MAI 2026

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

MATIN



**Marche nordique**

9h30 à 12h

Départ au Miroir



**Gymnastique seniors** ⓘ

11h à 12h avec Léa  
sur prescription méd.



12/05/2026

**Formation en réanimation**

11h30 à 13h30



**Gymnastique**

14h à 15h avec Amal



**Natation** ♀ ⓘ

14h à 15h avec le RSD

**Nage ladies only** ♀ ⓘ

20h15 à 21h30 avec Amal

5 euros



**Gymnastique**

14h à 15h  
avec Delphine



**Aquagym** ♀

16h à 17h  
avec Nhu et Léa



**Massage assis** ⓘ

Deux vendredis/mois  
MM des Marolles



**Initiation au crossfit**

17h à 18h  
RSD/Miroir

## LÉGENDE

- ♀ = Activité pour femmes
- ⓘ = Inscription nécessaire

PLUS D'INFOS



AUPRÈS DE L'ÉQUIPE OU AU 02/511 34 74  
[WWW.CENTRESANTEMIROIR.BE](http://WWW.CENTRESANTEMIROIR.BE)