

AGENDA DES ACTIVITES DU MIROIR : NOVEMBRE 2025

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI



Atelier alimentation

9h30 à 11h30

Lundi 3/11/2025

MATIN



Marche nordique

9h30 à 12h

Départ au Miroir



Gymnastique seniors ⓘ

11h à 12h

avec Léa

Sur prescription médicale



Gymnastique ♀

14h à 15h

avec Amal



Gymnastique ♀

14h à 15h

avec Delphine



Aquagym ♀ ⓘ

Tous les jeudis

16h à 17h

Bains de Bruxelles
Rue du Chevreuil 28



Massage assis ⓘ

Deux vendredis/mois

MM des Marolles

APRÈS-MIDI

Nage libre ♀ ⓘ

20h30 à 21h30

avec Amal

5 euros

PROCHAINEMENT

Formation en réanimation

LÉGENDE

♀ = Activité pour femmes

ⓘ = Inscription nécessaire

PLUS D'INFOS



AUPRÈS DE L'ÉQUIPE OU AU 02/511 34 74
WWW.CENTRESANTEMIROIR.BE