

AGENDA DES ACTIVITES DU MIROIR : MARS 2026

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

MATIN



Marche nordique

9h30 à 12h

Départ au Miroir



Gymnastique seniors **i**

11h à 12h avec Léa
sur prescription méd.



Gymnastique ♀

14h à 15h avec Amal



Natation ♀ **i**

14h à 15h avec le RSD



Initiation au crossfit

17h à 18h
RSD/Miroir



Gymnastique ♀

14h à 15h
avec Delphine
Reprise le 18 mars



Aquagym ♀ **i**

16h à 17h
avec Nhu et Léa



**Conférence sur la
santé buccodentaire**

13h à 15h30



Massage assis **i**

Deux vendredis/mois
MM des Marolles

19/03/2026

PROCHAINEMENT

Formation en réanimation

LÉGENDE

♀ = Activité pour femmes

i = Inscription nécessaire



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