

AGENDA DES ACTIVITES DU MIROIR : DÉCEMBRE 2025

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

MATIN

APRÈS-MIDI

 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

 Marche nordique
9h30 à 12h
Départ au Miroir

 Gymnastique seniors ⓘ
11h à 12h
avec Léa
Sur prescription médicale

 Aquagym ♀ ⓘ
16h à 17h
avec Nhu et Léa

 Massage assis ⓘ
Deux vendredis/mois
MM des Marolles

PROCHAINEMENT

Formation en réanimation
13/01/2026 : atelier alimentation

LÉGENDE

♀ = Activité pour femmes
ⓘ = Inscription nécessaire

PLUS D'INFOS



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