

# AGENDA DES ACTIVITES DU MIROIR : DÉCEMBRE 2025

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

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



**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

APRÈS-MIDI

## 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](http://WWW.CENTRESANTEMIROIR.BE)