

AGENDA DES ACTIVITES DU MIROIR : FÉVRIER 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



Gymnastique ♀

14h à 15h
avec Delphine



Aquagym ♀ ⁱ

16h à 17h
avec Nhu et Léa



Massage assis ⁱ

Deux vendredis/mois
MM des Marolles



Natation ♀ ⁱ

14h à 15h avec le RSD



Initiation au crossfit

17h à 18h
avec un membre
de l'équipe



Nage ladies only ♀ ⁱ

20h15 à 21h30 avec Amal
5 euros

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