

AGENDA DES ACTIVITES DU MIROIR : FÉVRIER 2026

LUNDI

MATIN

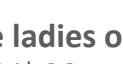
MARDI



Gymnastique ♀
14h à 15h avec Amal



Natation ♀ ⓘ
14h à 15h avec le RSD



Nage ladies only ♀ ⓘ
20h15 à 21h30 avec Amal
5 euros



Initiation au crossfit
17h à 18h
avec un membre
de l'équipe

MERCREDI



Gymnastique ♀
14h à 15h
avec Delphine

JEUDI



Marche nordique
9h30 à 12h
Départ au Miroir



Gymnastique seniors ⓘ
11h à 12h avec Léa
sur prescription méd.



Aquagym ♀ ⓘ
16h à 17h
avec Nhu et Léa



Massage assis ⓘ
Deux vendredis/mois
MM des Marolles

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

