

Groupe d'entraide de parents d'adolescents (FR)
Gratuit; Inscription par 02 880 95 60 / 0488 15 37 44
Mercredi (09h30 - 11h00)
18/11

Babymassage 
Mercredi (09h30 - 11h00)
18/11

Le chant conscient 
Mardi (09h30- 11h30)
03/11; 10/11, 17/11; 24/11



Mains dans les mains (creatief atelier)
Lundi (09h00 - 12h00)
02/11; 09/11; 16/11; 23/11; 30/11

Rencontrons-nous - (groupe d'hommes) 
Mercredi (17h00 - 19h00)
04/11

Cinéclub
Mercredi (18h00 - 20h00)
25/11

Atelier Creo-schilderen 
Jeudi (16h00 - 18h00)
05/11; 19/11

Sortie Culturelle: Wiels
(1.25 euro; Inscription par 0471 96 42 55 (Anaïs)
Mardi (13h00 - 15h00)
24/11

Calendrier des activités Novembre 2026

Découvrez
nos activités
sur WhatsApp!



 Rue des goujons 85
1070 Anderlecht

 02.880.95.60

Gym Douce mixed

Lundi (14h30 - 15h00)

02/11; 09/11; 16/11; 23/11; 30/11

Courir ensemble

Lundi (17h00 - 18h00)

02/11; 09/11; 16/11; 23/11; 30/11

Marcher ensemble

Mardi (10h30 - 11h15)

03/11; 10/11; 17/11; 24/11

Marcher ensemble

Jeudi (10h30 - 11h15)

05/11; 12/11; 19/11; 26/11

Apprendre le vélo (Abattoir)

Inscription par 0470 22 54 05

Mardi (10h00 - 12h30)

03/11; 10/11; 24/11; 01/12; 08/12;
16/12

Yoga

Lundi (18h30 - 20h00)

02/11; 09/11; 16/11; 23/11; 30/11

Mardi (09h30 - 11h00)

03/11; 10/11; 17/11; 24/11

Gym Douce femmes

Mercredi (10h00 - 11h00)

04/11; 18/11; 25/11

En route vers la relaxation

Mercredi (10h30 - 12h00)

04/11; 18/11

Hip Hop

Jeudi (17h00 - 18h00)

05/11; 12/11; 19/11; 26/11



Petit déjeuner

Jeudi (09h00 - 11h30)

05/11

Cuisine santé

Jeudi (09h00 - 12h00)

26/11

Cuisine du monde

Jeudi (09h00 - 12h00)

12/11

Des jeunes en cuisine (14+)

Inscription et plus d'infos par
amafatima96@gmail.com

Mercredi (14h30 - 17h30)

18/11

Bienvenue au potager

Mardi (11h00 - 12h00)

10/11; 17/11; 24/11



Inscription à l'accueil ou 02.880.95.60



Payant



Medikuregem

(Joseph Dujardinstraat 8, 1070 Anderlecht)



Groupe hypnose et chants (Apprendre des outils pour faire face au stress)

(FR; 2,5 €/séance; inscription par sms au 0488 15 37 44)

Lundi (10h00 - 11h30)

02/11; 09/11; 16/11; 23/11; 30/11



Prendre soin de soi par la créativité.

(FR; 2,5 €/séance; inscription par sms au 0488 15 37 44)

Jeudi (14h00 - 16h00)

19/11; 26/11

Comment retrouver de la sécurité en soi et avec les autres? Groupe LGBTQIA+.

(FR; 2,5 €/séance; inscription par sms au 0478 32 14 17 ou somavague@mailo.com)

Lundi (10h00 - 12h00)

02/11; 09/11; 16/11; 23/11; 30/11

Comment trouver de l'aisance dans son corps? Groupe LGBTQIA+.

(FR; 2,5 €/séance; inscription par sms au 0478 32 14 17 ou somavague@mailo.com)

Séance découverte => mardi 08/09 (10h00 - 12h00)

Mardi (10h00 - 12h00)

03/11; 10/11; 17/11; 24/11

Comment faire la paix avec soi?

(FR; 2,5 €/séance; inscription par sms au 0478 32 14 17 ou somavague@mailo.com)

Séance découverte => mercredi 09/09 (10h00 - 12h00)

Mercredi (10h00 - 12h00)

04/11; 18/11; 25/11

Mieux comprendre et gérer mon stress (Mouvement, chant et relaxation)

(FR; 2,5 €/séance; inscription par sms au 0488 15 37 44)

Lundi (13h30 - 15h00)

09/11; 16/11; 23/11; 30/11

Groupe de soutien et Mindfulness pour la gestion du stress et de l'anxiété. Pour les mamans solos.

(FR; 2,5 €/séance; inscription par sms au 0488 15 37 44)

Vendredi (10h00 - 11h30)

06/11; 20/11

Stabilisation & renforcement des ressources après un traumatisme

(FR; 15 euros pour l'ensemble des séances; inscription par mail raessophie@gmail.com)

Lundi (09h30 - 11h30)

06/11; 13/11; 20/11; 27/11; 04/12; 11/12

Faire face aux souffrances du monde

(FR; 2,5 €/séance; inscription par sms au 0488 15 37 44)

Lundi (14h00 - 16h00)

02/11; 09/11; 16/11; 23/11; 30/11