



www.re-source-delta.be

Permanence d'accueil

Lundi 10h30h à 15h
Mardi 10h30 à 15h
Mercredi 10h30 à 12h30
Jeudi 10h30 à 15h
Vendredi 10h30 à 12h30

Participation aux ateliers

5€ par atelier ou par soin via la carte prépayée de 50€ à acheter à la permanence d'accueil

Inscription info@re-source-delta.be

● 204, Bld du Triomphe - 1160 Auderghem (Site Chirec Delta) ● info@re-source-delta.be ● 0479 034 592

Événements Activités Ateliers

DÉCEMBRE 2025

Fermeture de la Maison du 24 au 26 décembre
et du 31 décembre au 2 janvier

Sur inscription à la permanence d'accueil ou par email (info@re-source-delta.be)

Évènement social

🎄 **Douceurs de Fin d'Année!** Passez un moment gourmand et chaleureux avec nous !

🍰 Apportez de quoi grignoter à partager ensemble.

💖 Seul.es ou accompagné.es, vous êtes les bienvenu.e.s.

📅 **Lundi 15 décembre de 14h à 16h à la Maison Re-source** - Inscription à info@re-source-delta.be



Activités hebdomadaires	Dates	Heure	Lieu	Intervenant.e
Hatha Yoga 1	Les lundis	10h à 11h	Re-source Erable	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Hatha Yoga 2	Les lundis	11h30 à 12h30	Re-source Erable	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Hatha Yoga 3	Les lundis	14h à 15h	Re-source Erable	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Qi Gong	Les mardis sauf le 23 et le 30 décembre	16h30 à 17h30	Re-source Erable	Christophe Boot, professeur de Qi Gong
Pilates 1	Les jeudis sauf le 25 décembre et le 1 ^{er} janvier	13h30 à 14h30	Re-source Banian-Erable	Charlotte Simon, professeure de Pilates
Pilates 2	Les jeudis sauf le 25 décembre et le 1 ^{er} janvier	14h45 à 15h45	Re-source Banian-Erable	Charlotte Simon, professeure de Pilates
Zumba	Les samedis sauf le 27 décembre et le 3 janvier	10h15 à 11h15	Re-source Banian-Erable	Tatiana Olortegui, professeure de Zumba



Ateliers ponctuels	Dates	Heure	Lieu	Intervenant.e
Maquillage de fête	Mercredi 3 décembre	10h30 à 12h30	Re-source Banian	Gosia Bakun, maquilleuse & onco-esthéticienne
Restorative Yoga	Mercredi 3 décembre	14h45 à 17h	Re-source Banian-Erable	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Cuisine-Repas : Bien gérer son alimentation pendant les fêtes	Vendredi 5 décembre	11h30 à 14h30	Re-source Living	Colienne de Roovere, nutrithérapeute
Mieux comprendre le rôle des différents médecins et le cadre légal quand on est confronté.e au cancer	Lundi 8 décembre	14h à 16h30	Re-source, Erable	Dr Catherine Wathelet, spécialiste en médecine du travail & Brigitte Hermans, onco-coach
Danse expressive	Mardi 9 décembre	10h à 11h30	Re-source Banian-Erable	Amandine Servranckx, danseuse
Ecriture	Mardi 9 décembre	11h45 à 13h15	Re-source Living	Amandine Servranckx, animatrice d'ateliers d'écriture
Idoflow : Relaxation aquatique	Jeudi 11 décembre	10h30 à 12h	Bassin 'Au bord de l'Eau', 620 Chée d'Alseberg, Uccle	Giacomo Profili, praticien aquatique
Cuisine-Repas : Bien gérer son alimentation pendant les fêtes	Vendredi 12 décembre	11h30 à 14h30	Re-source Living	Colienne de Roovere, nutrithérapeute
Stress : Comprendre ce qui se passe et reprendre la main	Mardi 16 décembre	10h30 à 12h	Re-source Erable	Diane Jooris, experte en thérapies intégratives
Restorative Yoga	Mercredi 17 décembre	14h45 à 17h	Re-source Banian-Erable	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga