



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

Evénements Activités Ateliers

JANVIER 2026

Sur inscription à la permanence d'accueil ou par email (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	16h30 à 17h30	Re-source Erable	Christophe Boot, professeur de Qi Gong
Pilates 1	Les jeudis sauf le 1 ^{er} janvier	13h30 à 14h30	Re-source Banian-Erable	Charlotte Simon, professeure de Pilates
Pilates 2	Les jeudis sauf le 1 ^{er} janvier	14h45 à 15h45	Re-source Banian-Erable	Charlotte Simon, professeure de Pilates
Zumba	Les samedis sauf le 3 janvier	10h15 à 11h15	Re-source Banian-Erable	Tatiana Olortegui, professeure de Zumba

Ateliers ponctuels	Dates	Heure	Lieu	Intervenant.e
Danse expressive	Mardi 6 janvier	10h à 11h30	Re-source Banian-Erable	Amandine Servranckx, danseuse
Ecriture	Mardi 6 janvier	11h45 à 13h15	Re-source Living	Amandine Servranckx, animatrice d'ateliers d'écriture
Maquillage	Lundi 12 janvier	13h30 à 15h30	Re-source Banian	Gosia Bakun, maquilleuse & onco-esthéticienne



Restorative Yoga	Mercredi 14 janvier	14h45 à 17h	Re-source Banian-Erable	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Idoflow : Relaxation aquatique	Jeudi 15 janvier	10h à 11h30	Bassin 'Au bord de l'Eau', 620 Chée d'Alsemberg, Uccle	Annick Debaize, praticienne aquatique
Cuisine-Repas : Les 3 familles des glucides	Jeudi 15 janvier	11h30 à 14h30	Re-source Living	Colienne de Roovere, nutrithérapeute
Cuisine-Repas : Les 3 familles des glucides	Vendredi 16 janvier	11h30 à 14h30	Re-source Living	Colienne de Roovere, nutrithérapeute
Restorative Yoga	Mercredi 21 janvier	14h45 à 17h	Re-source Banian-Erable	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
OM Chanting	Vendredi 23 janvier	14h à 15h15	Re-source Banian-Erable	Catherine de Halleux, organisatrice de OM Chanting
Broderie	Mardi 27 janvier	14h à 16h30	Re-source Living	Marguerite Benelli, professeure de broderie
Restorative Yoga	Mercredi 28 janvier	14h45 à 17h	Re-source Banian-Erable	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Pleine conscience : Pratiquer la pause au quotidien	Vendredi 30 janvier	11h à 12h	Re-source Erable	Isabel Barrios, instructrice de pleine conscience
Sophrologie : séance découverte ou piqûre de rappel	Lundi 2 février	10h15 à 12h	Re-source Erable	Laure Ruhlmann, sophrologue