Sport in Brussel

Meer activiteiten vind je op www.sportinbrussel.be

Op 29-03-2024 selecteerde je 7 activiteiten op www.sportinbrussel.be/activiteiten

Je filterde op: "In de week, Overdag, Ouderen, Fitness, Wandelen, Lessenreeksen, Brussel"

Body conditioning 1 voorjaar 2024



© Patricia Grobben

Body conditioning is een intensieve work-out op dynamische muziek. Je werkt aan cardiotraining en spierversteviging voor meer kracht en uithoudingsvermogen.

€ 94

Volwassenen
Ouderen
18
- 99 jaar

ma 19.02.2024 - ma 24.06.2024
op 19.02.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 26.02.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 4.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 11.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 18.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 25.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 15.04.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 22.04.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 29.04.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 6.05.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 13.05.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 27.05.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 3.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 10.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 17.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 24.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel

GC De Markten
02 512 34 25
demarkten@demarkten.be
http://www.demarkten.be (http://www.demarkten.be)

Body conditioning 2 voorjaar 2024

Body conditioning is een intensieve work-out op dynamische muziek. Je werkt aan cardiotraining en spierversteviging voor meer kracht en uithoudingsvermogen.



© Patricia Grobben

€ 94

Volwassenen
Ouderen
18
- 99 jaar

ma 19.02.2024 - ma 24.06.2024
op 19.02.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.
op 26.02.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.
op 4.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.
op 11.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.
op 18.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.
op 25.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.
op 15.04.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.
op 22.04.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.
op 29.04.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.
op 6.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.
op 13.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.
op 27.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.
op 3.06.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.
op 10.06.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.
op 17.06.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.
op 24.06.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel

GC De Markten
02 512 34 25
demarkten@demarkten.be
http://www.demarkten.be (http://www.demarkten.be)

Body stretch voorjaar 2024



© Patricia Grobben

Focus op lenigheid en kracht tijdens deze groepsles. We leren de juiste houding aan, werken aan de algemene conditie en eindigen met een welverdiende relaxatie.

€ 94

Volwassenen
Ouderen
18
- 99 jaar

ma 19.02.2024 - ma 24.06.2024
op 19.02.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 26.02.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 4.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 11.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 18.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 25.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 15.04.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 22.04.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 29.04.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 6.05.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 13.05.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 27.05.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 3.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 10.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 17.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 24.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel

GC De Markten
02 512 34 25
demarkten@demarkten.be
http://www.demarkten.be (http://www.demarkten.be)

Tone up - GOLDkaart



Een spierverstevigende les zonder springen en lopen waarin alle spiergroepen aan bod komen.

€ 35 (voor een GOLD-kaart)

Volwassenen
Ouderen
18+

do 28.09.2023 - do 27.06.2024
op donderdag van 10.00 u. tot 11.00 u.

Grand Hospice, Groot Godshuisstraat 7, 1000 Brussel

VGC-sportdienst
02 563 05 14
sportdienst@vgc.be

Early birds pilates voorjaar 2024

Focus op spieren, flexibiliteit, evenwicht, coördinatie en een goede houding. Verbeter je uithoudingsvermogen en de coördinatie tussen adem en beweging.

€ 180

Volwassenen
Ouderen
18
- 99 jaar



© Fabienne Claes

ma 19.02.2024 - do 27.06.2024
op 19.02.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 22.02.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 26.02.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 29.02.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 4.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 7.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 11.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 14.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 18.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 21.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 25.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 28.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 15.04.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 18.04.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 22.04.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 25.04.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 29.04.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 2.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 6.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 13.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 16.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 23.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 27.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 30.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 3.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 6.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 10.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 13.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 17.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 20.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 24.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 27.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel

GC De Markten
02 512 34 25
demarkten@demarkten.be
http://www.demarkten.be (http://www.demarkten.be)

Total body 2 voorjaar 2024

Train je grote spieren met elastieken en lichte gewichten. Verbeter je conditie, verbrand vet en verstevig je lichaam.



© Piet Deslé

€ 94

Volwassenen
Ouderen
18
- 99 jaar

do 22.02.2024 - do 27.06.2024
op 22.02.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 29.02.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 7.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 14.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 21.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 28.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 18.04.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 25.04.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 2.05.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 16.05.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 23.05.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 30.05.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 6.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 13.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 20.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 27.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel

GC De Markten
02 512 34 25
demarkten@demarkten.be
http://www.demarkten.be (http://www.demarkten.be)

Total body 1 voorjaar 2024

Train je grote spieren met elastieken en lichte gewichten. Verbeter je conditie, verbrand vet en verstevig je lichaam.



© Piet Deslé

€ 94

Volwassenen
Ouderen
18
- 99 jaar

do 22.02.2024 - do 27.06.2024
op 22.02.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 29.02.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 7.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 14.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 21.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 28.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 18.04.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 25.04.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 2.05.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 16.05.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 23.05.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 30.05.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 6.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 13.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 20.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 27.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel

GC De Markten
02 512 34 25
demarkten@demarkten.be
http://www.demarkten.be (http://www.demarkten.be)