

Op 16-05-2024 selecteerde je 9 activiteiten op [www.sportinbrussel.be/activiteiten](http://www.sportinbrussel.be/activiteiten)

Je filterde op: "In de week, Volwassenen, Ouderen, Aerobics, Badminton, Qigong, Conditiegym, Lessenreeksen"

## Bodysculpt 2024

Bodysculpt versterkt op een intensieve, evenwichtige manier je hele lichaam.

€ 126

Volwassenen

18+



di 09.01.2024 - di 18.06.2024

op 9.01.2024 vanaf 18.15 u.

op 16.01.2024 vanaf 18.15 u.

op 23.01.2024 vanaf 18.15 u.

op 30.01.2024 vanaf 18.15 u.

op 6.02.2024 vanaf 18.15 u.

op 20.02.2024 vanaf 18.15 u.

op 27.02.2024 vanaf 18.15 u.

op 5.03.2024 vanaf 18.15 u.

op 12.03.2024 vanaf 18.15 u.

op 19.03.2024 vanaf 18.15 u.

op 26.03.2024 vanaf 18.15 u.

op 16.04.2024 vanaf 18.15 u.

op 23.04.2024 vanaf 18.15 u.

op 30.04.2024 vanaf 18.15 u.

op 7.05.2024 vanaf 18.15 u.

op 14.05.2024 vanaf 18.15 u.

op 21.05.2024 vanaf 18.15 u.

op 28.05.2024 vanaf 18.15 u.

op 4.06.2024 vanaf 18.15 u.

op 11.06.2024 vanaf 18.15 u.

op 18.06.2024 vanaf 18.15 u.



Gemeenschapscentrum Den Dam vzw, Waversesteenweg 1741, 1160 Oudergem



GC Den Dam

02 663 89 50

[dendam@vgc.be](mailto:dendam@vgc.be)

<http://www.gcdendam.be> (<http://www.gcdendam.be>)



© DD

## BBB

Een intensieve en leuke work-out op muziek. De nadruk ligt op het verstevigen van je lichaam.

€ 75

Volwassenen

18+



wo 10.01.2024 - wo 19.06.2024

op 10.01.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 17.01.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 24.01.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 31.01.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 7.02.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 21.02.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 28.02.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 6.03.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 13.03.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 20.03.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 27.03.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 17.04.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 24.04.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 8.05.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 15.05.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 22.05.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 29.05.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 5.06.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 12.06.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 19.06.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.



Gemeenschapscentrum Op-Weule vzw, Sint-Lambertusstraat 91, 1200 Sint-Lambrechts-Woluwe



GC Op-Weule

02 775 92 00

[info@opweule.be](mailto:info@opweule.be)

<http://www.opweule.be> (<http://www.opweule.be>)



## Conditieport - GOLDkaart

Een conditiesport met naast kracht- en lenigheidsoefeningen ook ludieke spelvormen.

€ 35

Volwassenen

Ouderen

18+



ma 25.09.2023 - ma 24.06.2024

op maandag van 10.30 u. tot 11.30 u.



VGC-sportshal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg



VGC-sportdienst

02 563 05 14

[sportdienst@vgc.be](mailto:sportdienst@vgc.be)



## Badminton 50+

Badminton: de ideale sportieve bezigheid voor 50-plussers.

€ 35

Volwassenen

50+



di 05.09.2023 - di 25.06.2024

op 5.09.2023 van 14.00 u. tot 16.00 u.  
op 12.09.2023 van 14.00 u. tot 16.00 u.  
op 19.09.2023 van 14.00 u. tot 16.00 u.  
op 26.09.2023 van 14.00 u. tot 16.00 u.  
op 3.10.2023 van 14.00 u. tot 16.00 u.  
op 10.10.2023 van 14.00 u. tot 16.00 u.  
op 17.10.2023 van 13.45 u. tot 15.45 u.  
op 24.10.2023 van 13.45 u. tot 15.45 u.  
op 7.11.2023 van 13.45 u. tot 15.45 u.  
op 14.11.2023 van 13.45 u. tot 15.45 u.  
op 21.11.2023 van 13.45 u. tot 15.45 u.  
op 28.11.2023 van 13.45 u. tot 15.45 u.  
op 5.12.2023 van 13.45 u. tot 15.45 u.  
op 12.12.2023 van 13.45 u. tot 15.45 u.  
op 19.12.2023 van 13.45 u. tot 15.45 u.  
op 9.01.2024 van 13.45 u. tot 15.45 u.  
op 16.01.2024 van 13.45 u. tot 15.45 u.  
op 23.01.2024 van 13.45 u. tot 15.45 u.  
op 30.01.2024 van 13.45 u. tot 15.45 u.  
op 6.02.2024 van 13.45 u. tot 15.45 u.  
op 20.02.2024 van 13.45 u. tot 15.45 u.  
op 27.02.2024 van 13.45 u. tot 15.45 u.  
op 5.03.2024 van 13.45 u. tot 15.45 u.  
op 12.03.2024 van 13.45 u. tot 15.45 u.  
op 19.03.2024 van 13.45 u. tot 15.45 u.  
op 26.03.2024 van 13.45 u. tot 15.45 u.  
op 16.04.2024 van 13.45 u. tot 15.45 u.  
op 23.04.2024 van 13.45 u. tot 15.45 u.  
op 30.04.2024 van 13.45 u. tot 15.45 u.  
op 7.05.2024 van 13.45 u. tot 15.45 u.  
op 14.05.2024 van 13.45 u. tot 15.45 u.  
op 21.05.2024 van 13.45 u. tot 15.45 u.  
op 28.05.2024 van 13.45 u. tot 15.45 u.  
op 4.06.2024 van 13.45 u. tot 15.45 u.  
op 11.06.2024 van 13.45 u. tot 15.45 u.  
op 18.06.2024 van 13.45 u. tot 15.45 u.  
op 25.06.2024 van 13.45 u. tot 15.45 u.



© Frame Harirak



Gemeenschapscentrum De Maalbeek vzw, Generaal Lemanstraat 118, 1040 Etterbeek



GC De Maalbeek

02 734 84 43

demaalbeek@vgc.be

<http://www.demaalbeek.be> (<http://www.demaalbeek.be>)

## Qi gong - GOLDkaart

Qi gong bestaat uit trage bewegingen die rustig en vloeiend worden uitgevoerd met een rustige, diepe buikademhaling.

€ 35 (voor een GOLDkaart)

Volwassenen

Ouderen

18+

di 26.09.2023 - di 25.06.2024  
op dinsdag van 10.00 u. tot 11.30 u.

VGC-sporthal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg

VGC-sportdienst  
02 563 05 14  
[sportdienst@vgc.be](mailto:sportdienst@vgc.be)



## Conditiegym

In beweging blijven is belangrijk. Gym is goed voor de bloedsomloop, kracht en lenigheid.

€ 30

Volwassenen

18+

wo 17.04.2024 - wo 26.06.2024  
op woensdag van 11.00 u. tot 12.00 u.

VGC-sporthal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg

VGC-sportdienst  
02 563 05 14  
[sportdienst@vgc.be](mailto:sportdienst@vgc.be)



## Conditiegym - GOLDkaart

In beweging blijven is belangrijk. Gym is goed voor de bloedsomloop, kracht en lenigheid.

€ 35 (voor een GOLD-kaart)

Volwassenen

Ouderen

18+

ma 25.09.2023 - wo 26.06.2024  
op woensdag van 11.00 u. tot 12.00 u.

VGC-sporthal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg

VGC-sportdienst  
02 563 05 14  
[sportdienst@vgc.be](mailto:sportdienst@vgc.be)



## Speels boksen: GOLD-kaart

Laagdrempelige boksles waar je fit en blij van wordt.

€ 35 (voor een GOLD-kaart)

Volwassenen

Ouderen

18+



di 26.09.2023 - do 27.06.2024

op dinsdag van 14.00 u. tot 15.30 u.

op donderdag van 10.00 u. tot 11.30 u.



Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel



VGC-sportdienst

02 563 05 14

[sportdienst@vgc.be](mailto:sportdienst@vgc.be)



## Badminton

Recreatief badmintonnen voor jong en oud. Iedereen welkom om elke week te komen dubbelen en/of enkelen in een gemengde club.

€ 65

Volwassenen

18+



do 07.09.2023 - do 27.06.2024

op 7.09.2023 van 20.00 u. tot 22.00 u.  
op 14.09.2023 van 20.00 u. tot 22.00 u.  
op 21.09.2023 van 20.00 u. tot 22.00 u.  
op 28.09.2023 van 20.00 u. tot 22.00 u.  
op 5.10.2023 van 20.00 u. tot 22.00 u.  
op 12.10.2023 van 20.00 u. tot 22.00 u.  
op 19.10.2023 van 20.00 u. tot 22.00 u.  
op 26.10.2023 van 20.00 u. tot 22.00 u.  
op 9.11.2023 van 20.00 u. tot 22.00 u.  
op 16.11.2023 van 20.00 u. tot 22.00 u.  
op 23.11.2023 van 20.00 u. tot 22.00 u.  
op 30.11.2023 van 20.00 u. tot 22.00 u.  
op 7.12.2023 van 20.00 u. tot 22.00 u.  
op 14.12.2023 van 20.00 u. tot 22.00 u.  
op 21.12.2023 van 20.00 u. tot 22.00 u.  
op 11.01.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.  
op 18.01.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.  
op 25.01.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.  
op 1.02.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.  
op 8.02.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.  
op 22.02.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.  
op 29.02.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.  
op 7.03.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.  
op 14.03.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.  
op 21.03.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.  
op 28.03.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.  
op 18.04.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.  
op 25.04.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.  
op 2.05.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.  
op 16.05.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.  
op 30.05.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.  
op 6.06.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.  
op 13.06.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.  
op 20.06.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.  
op 27.06.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.



Gemeenschapscentrum De Maalbeek vzw, Generaal Lemanstraat 118, 1040 Etterbeek



GC De Maalbeek

02 734 84 43

demaalbeek@vgc.be

<http://www.demaalbeek.be> (<http://www.demaalbeek.be>)