

Op 15-05-2024 selecteerde je 25 activiteiten op www.sportinbrussel.be/activiteiten

Je filterde op: "In de week, Volwassenen, Ouderen, Fitness, Wandelen, Moderne dans, G-sport, Lessenreeksen"

Turnen voor senioren

Fit blijven is belangrijk. Onder begeleiding van een ervaren docent train je je spieren en conditie.

€ 110

Volwassenen

55+



wo 27.09.2023 - wo 05.06.2024

op 27.09.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 4.10.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 11.10.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 18.10.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 25.10.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 8.11.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 15.11.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 22.11.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 29.11.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 6.12.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 13.12.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 20.12.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 10.01.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 17.01.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 24.01.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 31.01.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 7.02.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 21.02.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 28.02.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 6.03.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 13.03.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 20.03.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 27.03.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 17.04.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 24.04.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 8.05.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 15.05.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 22.05.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 29.05.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 5.06.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.



Gemeenschapscentrum Everna vzw, Sint-Vincentiusstraat 30, 1140 Evere



GC Everna

02 247 03 40

everna@vgc.be

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



© Selma Pasalic

Total body work-out 3

Op een plezierige maar toch intensieve manier aan je conditie werken? Deze work-out combineert aerobics en spierversterkende oefeningen.

€ 30

Volwassenen

18+



do 18.04.2024 - do 06.06.2024

op 18.04.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 25.04.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 2.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 16.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 23.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 30.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 6.06.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.



Gemeenschapscentrum Nekkersdal vzw, Emile Bockstaellaan 107, 1020 Laken

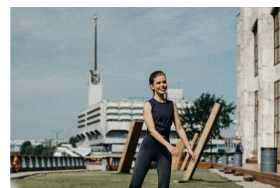


GC Nekkersdal

02 421 80 60

info@nekkersdal.be

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



Powerwandelingen - GOLDkaart

Deze gezondheidswandeling leert ons de voordelen kennen van wandelen in de natuur.

€ 35 (voor een GOLD-kaart)

Volwassenen

Ouderen

18+



ma 18.09.2023 - ma 17.06.2024

op maandag van 11.15 u. tot 12.45 u. (maandelijks)



Gemeenschapscentrum De Kroon vzw, Jean Baptiste Vandendrieschstraat 19, 1082 Sint-Agatha-Berchem



VGC-sportdienst

02 563 05 14

sportdienst@vgc.be



GOLD-sportaanbod 'Powerwandelingen'

Een gezondheidswandeling in de natuur. We voeren kracht-, balans-, coördinatie- en stabiliteitsoefeningen uit om zowel lichaam als geest te stimuleren.

€ 35

Volwassenen

50+



ma 18.09.2023 - ma 17.06.2024

op 18.09.2023 van 11.15 u. tot 12.45 u.

op 16.10.2023 van 11.15 u. tot 12.45 u.

op 20.11.2023 van 11.15 u. tot 12.45 u.

op 18.12.2023 van 11.15 u. tot 12.45 u.

op 22.01.2024 van 11.15 u. tot 12.45 u.

op 19.02.2024 van 11.15 u. tot 12.45 u.

op 18.03.2024 van 11.15 u. tot 12.45 u.

op 22.04.2024 van 11.15 u. tot 12.45 u.

op 27.05.2024 van 11.15 u. tot 12.45 u.

op 17.06.2024 van 11.15 u. tot 12.45 u.



Kroonterrassen, JB Vandendrieschstraat 19, 1082 Sint-Agatha-Berchem



GC De Kroon

02 482 00 10

dekroon@vgc.be

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



© web

Dancehall gevorderden

Dancehall is een dans uit Jamaica. In dit programma ontwikkel je je artistieke vaardigheden en je kennis van de dancehall-cultuur.

€ 140

Volwassenen

18+



do 14.09.2023 - do 20.06.2024

op 14.09.2023 van 21.00 u. tot 22.30 u.

op 21.09.2023 van 21.00 u. tot 22.30 u.

op 28.09.2023 van 21.00 u. tot 22.30 u.

op 5.10.2023 van 21.00 u. tot 22.30 u.

op 12.10.2023 van 21.00 u. tot 22.30 u.

op 19.10.2023 van 21.00 u. tot 22.30 u.

op 26.10.2023 van 21.00 u. tot 22.30 u.

op 9.11.2023 van 21.00 u. tot 22.30 u.

op 16.11.2023 van 21.00 u. tot 22.30 u.

op 23.11.2023 van 21.00 u. tot 22.30 u.

op 30.11.2023 van 21.00 u. tot 22.30 u.

op 7.12.2023 van 21.00 u. tot 22.30 u.

op 14.12.2023 van 21.00 u. tot 22.30 u.

op 21.12.2023 van 21.00 u. tot 22.30 u.

op 11.01.2024 van 21.00 u. tot 22.30 u.

op 18.01.2024 van 21.00 u. tot 22.30 u.

op 25.01.2024 van 21.00 u. tot 22.30 u.

op 1.02.2024 van 21.00 u. tot 22.30 u.

op 8.02.2024 van 21.00 u. tot 22.30 u.

op 22.02.2024 van 21.00 u. tot 22.30 u.

op 29.02.2024 van 21.00 u. tot 22.30 u.

op 7.03.2024 van 21.00 u. tot 22.30 u.

op 14.03.2024 van 21.00 u. tot 22.30 u.

op 21.03.2024 van 21.00 u. tot 22.30 u.

op 28.03.2024 van 21.00 u. tot 22.30 u.

op 18.04.2024 van 21.00 u. tot 22.30 u.

op 25.04.2024 van 21.00 u. tot 22.30 u.

op 2.05.2024 van 21.00 u. tot 22.30 u.

op 16.05.2024 van 21.00 u. tot 22.30 u.

op 23.05.2024 van 21.00 u. tot 22.30 u.

op 30.05.2024 van 21.00 u. tot 22.30 u.

op 6.06.2024 van 21.00 u. tot 22.30 u.

op 13.06.2024 van 21.00 u. tot 22.30 u.

op 20.06.2024 van 21.00 u. tot 22.30 u.

📍 Gemeenschapscentrum Pianofabriek vzw, Fortstraat 35, 1060 Sint-Gillis

📞 GC Pianofabriek

02 541 01 70

info@pianofabriek.be

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

Female dancehall

Dancehall is een dans uit Jamaica. In dit programma ontwikkel je je artistieke vaardigheden en je kennis van de dancehall-cultuur.

€ 140

Volwassenen

18+



do 14.09.2023 - do 20.06.2024

op 14.09.2023 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 21.09.2023 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 28.09.2023 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 5.10.2023 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 12.10.2023 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 19.10.2023 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 26.10.2023 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 9.11.2023 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 16.11.2023 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 23.11.2023 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 30.11.2023 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 7.12.2023 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 14.12.2023 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 21.12.2023 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 11.01.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 18.01.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 25.01.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 1.02.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 8.02.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 22.02.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 29.02.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 7.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 14.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 21.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 28.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 18.04.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 25.04.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 2.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 16.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 23.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 30.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 6.06.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 13.06.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 20.06.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.



Gemeenschapscentrum Pianofabriek vzw, Fortstraat 35, 1060 Sint-Gillis



GC Pianofabriek

02 541 01 70

info@pianofabriek.be

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

Dancehall open level

Dancehall is een dans uit Jamaica. In dit programma ontwikkel je je artistieke vaardigheden en je kennis van de dancehall-cultuur.

€ 140

Volwassenen

18+



do 14.09.2023 - do 20.06.2024

op 14.09.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 21.09.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 28.09.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 5.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 12.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 19.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 26.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 9.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 16.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 23.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 30.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 7.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 14.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 21.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 11.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 18.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 25.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 1.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 8.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 22.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 29.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 7.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 14.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 21.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 28.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 18.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 25.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 2.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 16.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 23.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 30.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 6.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 13.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 20.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.



Gemeenschapscentrum Pianofabriek vzw, Fortstraat 35, 1060 Sint-Gillis



GC Pianofabriek

02 541 01 70

info@pianofabriek.be

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

Wandel je fit

Maak samen een fijne boswandeling, elke derde donderdag van de maand om 14.00 uur.

Gratis

Volwassenen

18+



do 21.09.2023 - do 20.06.2024

op 21.09.2023 van 14.00 u. tot 15.30 u.

op 19.10.2023 van 14.00 u. tot 15.30 u.

op 16.11.2023 van 14.00 u. tot 15.30 u.

op 21.03.2024 van 14.00 u. tot 15.30 u.

op 18.04.2024 van 14.00 u. tot 15.30 u.

op 16.05.2024 van 14.00 u. tot 15.30 u.

op 20.06.2024 van 14.00 u. tot 15.30 u.



Gemeenschapscentrum WaBo vzw, Delleurlaan 39-43, 1170 Watermaal-Bosvoorde



GC WaBo

02 675 40 10

wabo@vgc.be

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



© GC WaBo

Hedendaagse dans gemengd niveau

Basisprincipes van de hedendaagse dans, grondcombinaties en evolueren in de ruimte. De nadruk ligt op lichaamsbesef en ruimtelijk bewustzijn.

€ 110

Volwassenen

18+



ma 11.09.2023 - ma 24.06.2024

op 11.09.2023 van 10.00 u. tot 12.00 u.

op 18.09.2023 van 10.00 u. tot 12.00 u.

op 25.09.2023 van 10.00 u. tot 12.00 u.

op 2.10.2023 van 10.00 u. tot 12.00 u.

op 9.10.2023 van 10.00 u. tot 12.00 u.

op 16.10.2023 van 10.00 u. tot 12.00 u.

op 23.10.2023 van 10.00 u. tot 12.00 u.

op 6.11.2023 van 10.00 u. tot 12.00 u.

op 13.11.2023 van 10.00 u. tot 12.00 u.

op 20.11.2023 van 10.00 u. tot 12.00 u.

op 27.11.2023 van 10.00 u. tot 12.00 u.

op 4.12.2023 van 10.00 u. tot 12.00 u.

op 11.12.2023 van 10.00 u. tot 12.00 u.

op 18.12.2023 van 10.00 u. tot 12.00 u.

op 8.01.2024 van 10.00 u. tot 12.00 u.

op 15.01.2024 van 10.00 u. tot 12.00 u.

op 22.01.2024 van 10.00 u. tot 12.00 u.

op 29.01.2024 van 10.00 u. tot 12.00 u.

op 5.02.2024 van 10.00 u. tot 12.00 u.

op 19.02.2024 van 10.00 u. tot 12.00 u.

op 26.02.2024 van 10.00 u. tot 12.00 u.

op 4.03.2024 van 10.00 u. tot 12.00 u.

op 11.03.2024 van 10.00 u. tot 12.00 u.

op 18.03.2024 van 10.00 u. tot 12.00 u.

op 25.03.2024 van 10.00 u. tot 12.00 u.

op 15.04.2024 van 10.00 u. tot 12.00 u.

op 22.04.2024 van 10.00 u. tot 12.00 u.

op 29.04.2024 van 10.00 u. tot 12.00 u.

op 6.05.2024 van 10.00 u. tot 12.00 u.

op 13.05.2024 van 10.00 u. tot 12.00 u.

op 27.05.2024 van 10.00 u. tot 12.00 u.

op 3.06.2024 van 10.00 u. tot 12.00 u.

op 10.06.2024 van 10.00 u. tot 12.00 u.

op 17.06.2024 van 10.00 u. tot 12.00 u.

op 24.06.2024 van 10.00 u. tot 12.00 u.



Gemeenschapscentrum Pianofabriek vzw, Fortstraat 35, 1060 Sint-Gillis



GC Pianofabriek

02 541 01 70

info@pianofabriek.be

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



House dance

In deze cursus leer je de basis van house dance, en maak je kennis met de cultuur en visie van dit muziekgenre.

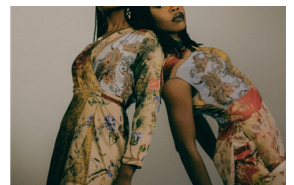
€ 10

Volwassenen

Ouderen

18

- 50 jaar





ma 02.10.2023 - ma 24.06.2024

op 2.10.2023 van 18.00 u. tot 19.30 u.
op 9.10.2023 van 18.00 u. tot 19.30 u.
op 16.10.2023 van 18.00 u. tot 19.30 u.
op 6.11.2023 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 6.11.2023 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 13.11.2023 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 13.11.2023 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 20.11.2023 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 20.11.2023 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 27.11.2023 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 27.11.2023 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 4.12.2023 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 4.12.2023 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 11.12.2023 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 11.12.2023 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 18.12.2023 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 18.12.2023 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 8.01.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 8.01.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 15.01.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 15.01.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 22.01.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 22.01.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 29.01.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 29.01.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 5.02.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 5.02.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 19.02.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 19.02.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 26.02.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 26.02.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 4.03.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 4.03.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 11.03.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 11.03.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 18.03.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 18.03.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 25.03.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 25.03.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 15.04.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 15.04.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 22.04.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 22.04.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 29.04.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 29.04.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 6.05.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 6.05.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 13.05.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 13.05.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 27.05.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 27.05.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 3.06.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 3.06.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 10.06.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 10.06.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 17.06.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 17.06.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 24.06.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.

op 24.06.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.

 Gemeenschapscentrum Pianofabriek vzw, Fortstraat 35, 1060 Sint-Gillis

 GC Pianofabriek

02 541 01 70

info@pianofabriek.be

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

TOFFE TURNERS 55+

Gezond bewegen

Gratis

Volwassenen

Ouderen

55

- 99 jaar



ma 04.09.2023 - ma 24.06.2024

op 4.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 11.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 18.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 25.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 2.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 9.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 16.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 23.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 6.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 13.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 20.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 27.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 4.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 11.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 18.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 8.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 15.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 22.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 29.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 5.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 19.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 26.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 4.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 11.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 18.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 25.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 15.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 22.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 29.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 6.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 13.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 27.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 3.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 10.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 17.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 24.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

 Gemeenschapscentrum De Kriekelaar vzw, Gallaitstraat 86, 1030 Schaarbeek

 GC De Kriekelaar

02 245 75 22

dekriekelaar@vgc.be

<http://www.dekriekelaar.be/> (<http://www.dekriekelaar.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.

€ 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>)



© Patricia Grobben

Body stretch voorjaar 2024

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>)



© Patricia Grobben

Body conditioning 1 voorjaar 2024

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>)



© Patricia Grobben

Urban Dance

Urban Dance en choreo lessen.

€ 83

Jongeren (12-18)

Volwassenen

13+



di 05.09.2023 - di 25.06.2024

op 5.09.2023 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 12.09.2023 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 19.09.2023 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 26.09.2023 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 3.10.2023 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 10.10.2023 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 17.10.2023 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 24.10.2023 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 7.11.2023 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 14.11.2023 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 21.11.2023 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 28.11.2023 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 5.12.2023 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 12.12.2023 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 19.12.2023 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 9.01.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 16.01.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 23.01.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 30.01.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 6.02.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 20.02.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 27.02.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 5.03.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 12.03.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 19.03.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 26.03.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 16.04.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 23.04.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 30.04.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 7.05.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 14.05.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 21.05.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 28.05.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 4.06.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 11.06.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 18.06.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.
op 25.06.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.



Gemeenschapscentrum Nohva vzw, Peter Benoitplein 22-23, 1120 Neder-Over-Heembeek



GC Nohva

02 268 20 82

gcnohva@vgc.be

<https://www.hoofdstedelijkeacademie.be/> (<https://www.hoofdstedelijkeacademie.be/>)

Hedendaagse dans beginners

Basisprincipes van de hedendaagse dans, grondcombinaties en evolueren in de ruimte. De nadruk ligt op lichaamsbesef en ruimtelijk bewustzijn.

€ 110

Volwassenen

18+



di 12.09.2023 - di 25.06.2024

op 12.09.2023 van 18.30 u. tot 20.00 u.
op 19.09.2023 van 18.30 u. tot 20.00 u.
op 26.09.2023 van 18.30 u. tot 20.00 u.
op 3.10.2023 van 18.30 u. tot 20.00 u.
op 10.10.2023 van 18.30 u. tot 20.00 u.
op 17.10.2023 van 18.30 u. tot 20.00 u.
op 24.10.2023 van 18.30 u. tot 20.00 u.
op 7.11.2023 van 18.30 u. tot 20.00 u.
op 14.11.2023 van 18.30 u. tot 20.00 u.
op 21.11.2023 van 18.30 u. tot 20.00 u.
op 28.11.2023 van 18.30 u. tot 20.00 u.
op 5.12.2023 van 18.30 u. tot 20.00 u.
op 12.12.2023 van 18.30 u. tot 20.00 u.
op 19.12.2023 van 18.30 u. tot 20.00 u.
op 9.01.2024 van 18.30 u. tot 20.00 u.
op 16.01.2024 van 18.30 u. tot 20.00 u.
op 23.01.2024 van 18.30 u. tot 20.00 u.
op 30.01.2024 van 18.30 u. tot 20.00 u.
op 6.02.2024 van 18.30 u. tot 20.00 u.
op 20.02.2024 van 18.30 u. tot 20.00 u.
op 27.02.2024 van 18.30 u. tot 20.00 u.
op 5.03.2024 van 18.30 u. tot 20.00 u.
op 12.03.2024 van 18.30 u. tot 20.00 u.
op 19.03.2024 van 18.30 u. tot 20.00 u.
op 26.03.2024 van 18.30 u. tot 20.00 u.
op 16.04.2024 van 18.30 u. tot 20.00 u.
op 23.04.2024 van 18.30 u. tot 20.00 u.
op 30.04.2024 van 18.30 u. tot 20.00 u.
op 7.05.2024 van 18.30 u. tot 20.00 u.
op 14.05.2024 van 18.30 u. tot 20.00 u.
op 21.05.2024 van 18.30 u. tot 20.00 u.
op 28.05.2024 van 18.30 u. tot 20.00 u.
op 4.06.2024 van 18.30 u. tot 20.00 u.
op 11.06.2024 van 18.30 u. tot 20.00 u.
op 18.06.2024 van 18.30 u. tot 20.00 u.
op 25.06.2024 van 18.30 u. tot 20.00 u.



Gemeenschapscentrum Pianofabriek vzw, Fortstraat 35, 1060 Sint-Gillis



GC Pianofabriek

02 541 01 70

info@pianofabriek.be

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

Blijf fit

Werk samen met ons aan je conditie. Dit is een uurtje sporten voor actieve senioren.

€ 2

Volwassenen

50+



di 12.09.2023 - di 25.06.2024

op 12.09.2023 van 14.00 u. tot 15.00 u.
op 19.09.2023 van 14.00 u. tot 15.00 u.
op 26.09.2023 van 14.00 u. tot 15.00 u.
op 3.10.2023 van 14.00 u. tot 15.00 u.
op 10.10.2023 van 14.00 u. tot 15.00 u.
op 17.10.2023 van 14.00 u. tot 15.00 u.
op 24.10.2023 van 14.00 u. tot 15.00 u.
op 7.11.2023 van 14.00 u. tot 15.00 u.
op 14.11.2023 van 14.00 u. tot 15.00 u.
op 21.11.2023 van 14.00 u. tot 15.00 u.
op 28.11.2023 van 14.00 u. tot 15.00 u.
op 5.12.2023 van 14.00 u. tot 15.00 u.
op 12.12.2023 van 14.00 u. tot 15.00 u.
op 19.12.2023 van 14.00 u. tot 15.00 u.
op 9.01.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.
op 16.01.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.
op 23.01.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.
op 30.01.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.
op 6.02.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.
op 20.02.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.
op 27.02.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.
op 5.03.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.
op 12.03.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.
op 19.03.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.
op 26.03.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.
op 16.04.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.
op 23.04.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.
op 30.04.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.
op 7.05.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.
op 14.05.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.
op 21.05.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.
op 28.05.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.
op 4.06.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.
op 11.06.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.
op 18.06.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.
op 25.06.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.



Gemeenschapscentrum De Linde vzw, Kortenbachstraat 7, 1130 Haren



GC De Linde

02 242 31 47

delinde@vgc.be

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



Hedendaagse Dans

Hedendaags danslessen

€ 83

Volwassenen

18+



wo 06.09.2023 - wo 26.06.2024

op 6.09.2023 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 13.09.2023 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 20.09.2023 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 27.09.2023 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 4.10.2023 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 11.10.2023 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 18.10.2023 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 25.10.2023 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 8.11.2023 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 22.11.2023 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 29.11.2023 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 6.12.2023 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 13.12.2023 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 20.12.2023 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 10.01.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 17.01.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 24.01.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 31.01.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 7.02.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 21.02.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 28.02.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 6.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 13.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 20.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 27.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 17.04.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 24.04.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 8.05.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 15.05.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 22.05.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 29.05.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 5.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 12.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 19.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 26.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.



Gemeenschapscentrum Nohva vzw, Peter Benoitplein 22-23, 1120 Neder-Over-Heembeek



GC Nohva

02 268 20 82

gcnohva@vgc.be

<https://www.hoofdstedelijkeacademie.be/> (<https://www.hoofdstedelijkeacademie.be/>)



Moderne dans voorjaar 2024

Goesting om te dansen? Benieuwd naar moderne dans? Schrijf je in voor deze nieuwe reeks!

€ 90

Volwassenen

18+



wo 21.02.2024 - wo 26.06.2024

op 21.02.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 28.02.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 6.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 13.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 20.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 27.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 17.04.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 24.04.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 8.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 15.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 22.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 29.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 5.06.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 12.06.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 19.06.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 26.06.2024 van 20.00 u. tot 21.00 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>)

Zumba

Zin om de stress los te laten én aan je conditie te werken? Dan is zumba iets voor jou: fitness op Latijns-Amerikaanse ritmes, in een toffe groep.

€ 84

Volwassenen

18+



wo 10.01.2024 - wo 26.06.2024

op 10.01.2024 van 17.45 u. tot 18.45 u.

op 17.01.2024 van 17.45 u. tot 18.45 u.

op 24.01.2024 van 17.45 u. tot 18.45 u.

op 31.01.2024 van 17.45 u. tot 18.45 u.

op 7.02.2024 van 17.45 u. tot 18.45 u.

op 21.02.2024 van 17.45 u. tot 18.45 u.

op 28.02.2024 van 17.45 u. tot 18.45 u.

op 6.03.2024 van 17.45 u. tot 18.45 u.

op 13.03.2024 van 17.45 u. tot 18.45 u.

op 20.03.2024 van 17.45 u. tot 18.45 u.

op 27.03.2024 van 17.45 u. tot 18.45 u.

op 17.04.2024 van 17.45 u. tot 18.45 u.

op 24.04.2024 van 17.45 u. tot 18.45 u.

op 8.05.2024 van 17.45 u. tot 18.45 u.

op 15.05.2024 van 17.45 u. tot 18.45 u.

op 22.05.2024 van 17.45 u. tot 18.45 u.

op 29.05.2024 van 17.45 u. tot 18.45 u.

op 5.06.2024 van 17.45 u. tot 18.45 u.

op 12.06.2024 van 17.45 u. tot 18.45 u.

op 19.06.2024 van 17.45 u. tot 18.45 u.

op 26.06.2024 van 17.45 u. tot 18.45 u.



Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette



GC Essegem

[02 427 80 39](tel:024278039)

essegem@vgc.be

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



© Sophie Lenoir

Conditiegym 55+

Hou je lichaam gezond en turn mee! Je oefent alle spieren en gewrichten en onderhoudt je conditie.

€ 20

Volwassenen

55+



wo 17.04.2024 - wo 26.06.2024

op 17.04.2024 van 12.00 u. tot 13.00 u.

op 24.04.2024 van 12.00 u. tot 13.00 u.

op 8.05.2024 van 12.00 u. tot 13.00 u.

op 15.05.2024 van 12.00 u. tot 13.00 u.

op 22.05.2024 van 12.00 u. tot 13.00 u.

op 29.05.2024 van 12.00 u. tot 13.00 u.

op 5.06.2024 van 12.00 u. tot 13.00 u.

op 12.06.2024 van 12.00 u. tot 13.00 u.

op 19.06.2024 van 12.00 u. tot 13.00 u.

op 26.06.2024 van 12.00 u. tot 13.00 u.



Gemeenschapscentrum Kontakt vzw, Orbanlaan 54, 1150 Sint-Pieters-Woluwe



GC Kontakt

[02 762 37 74](tel:027623774)

kontakt@vgc.be

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



Hilal Dance

Net zoals bij yoga zorgen we via beweging en adem oefeningen voor een balans tussen lichaam en geest.

€ 150

Volwassenen

18+



do 18.01.2024 - do 27.06.2024

op 18.01.2024 van 18.00 u. tot 20.00 u.

op 25.01.2024 van 18.00 u. tot 20.00 u.

op 22.02.2024 van 18.00 u. tot 20.00 u.

op 14.03.2024 van 18.00 u. tot 20.00 u.

op 21.03.2024 van 18.00 u. tot 20.00 u.

op 2.05.2024 van 18.00 u. tot 20.00 u.

op 16.05.2024 van 18.00 u. tot 20.00 u.

op 30.05.2024 van 18.00 u. tot 20.00 u.

op 13.06.2024 van 18.00 u. tot 20.00 u.

op 27.06.2024 van 18.00 u. tot 20.00 u.



Gemeenschapscentrum Het Huys vzw, Egide Van Ophemstraat 46, 1180 Ukkel



GC Het Huys

02 343 46 58

hethuys@vgc.be

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



© N.C.

Total body 2 voorjaar 2024

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

€ 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>)



© Piet Deslé

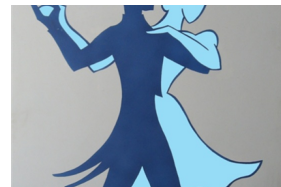
Partydancing - bachata

Dans als de beste op een volgend bedrijfsfeestje, bruiloft of receptie dankzij de cursus partydancing.

€ 90

Volwassenen

18+



do 28.09.2023 - do 27.06.2024

op 28.09.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 5.10.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 12.10.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 19.10.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 26.10.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 9.11.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 16.11.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 23.11.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 30.11.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 7.12.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 14.12.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 21.12.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 11.01.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 18.01.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 25.01.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 1.02.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 8.02.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 22.02.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 29.02.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 7.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 14.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 21.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 28.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 18.04.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 25.04.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 2.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 16.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 23.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 30.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 6.06.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 13.06.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 20.06.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 27.06.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

 De Maalbeek Superette, Generaal Lemanstraat 118, 1040 Etterbeek

 GC De Maalbeek

02 734 84 43

demaalbeek@vgc.be

<http://www.demaalbeek.be> (<http://www.demaalbeek.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 9.15 u. tot 10.15 u.



Brussels Ouderenplatform vzw, Zaterdagplein 6, 1000 Brussel



VGC-sportdienst

[02 563 05 14](tel:025630514)

sportdienst@vgc.be

