

Op 12-05-2024 selecteerde je 13 activiteiten op www.sportinbrussel.be/activiteiten

Je filterde op: "In de week, Ouderen, Peuters (1,5-2,5), Lessenreeksen, Brussel, Laken, Sint-Agatha-Berchem"

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](tel:025630514)

sportdienst@vgc.be



Body conditioning 2 voorjaar 2024

Body conditioning is een intensieve work-out op dynamische muziek. Je werkt aan cardiotraining en spierversterking 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](tel:025123425)

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

Belly dance voorjaar 2024

Leer de basistechnieken van buikdansen. Verstevig en versoepel je lichaam, werk aan je conditie en je geheugen.

€ 94

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



wo 21.02.2024 - wo 26.06.2024

op 21.02.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.

op 28.02.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.

op 6.03.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.

op 13.03.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.

op 20.03.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.

op 27.03.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.

op 17.04.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.

op 24.04.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.

op 8.05.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.

op 15.05.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.

op 22.05.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.

op 29.05.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.

op 5.06.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.

op 12.06.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.

op 19.06.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.

op 26.06.2024 van 18.00 u. tot 19.30 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>)



© Katrien Colenbie

Slow down yoga op donderdag van 19.00 tot 20.00 uur

Sluit je even af van de chaos. Trek je terug in jezelf. Kom tot rust en vind de harmonie in je leven terug.

€ 115

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



do 11.01.2024 - do 27.06.2024

op 11.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 18.01.2024 van 19.30 u. tot 20.30 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.

op 27.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.



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



GC De Kroon

02 482 00 10

dekroon@vgc.be

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



© Vera Mota

Slow down yoga op donderdag van 20.00 tot 21.00 uur

Sluit je even af voor de chaos. Trek je terug in jezelf. Kom tot rust en vind de harmonie in je leven terug.

€ 115

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



do 11.01.2024 - do 27.06.2024

op 11.01.2024 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.

op 27.06.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.



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



GC De Kroon

02 482 00 10

dekroon@vgc.be

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



© Vera Mota

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

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



Tone up - GOLDkaart

Een spierversterkende 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.



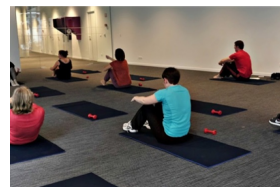
Brussels Ouderenplatform vzw, Zaterdagplein 6, 1000 Brussel



VGC-sportdienst

02 563 05 14

sportdienst@vgc.be



GOLD-sportaanbod 'Conditiegym'

In beweging blijven is belangrijk. Gym is goed voor je bloedsomloop, je spieren en je gewrichten en zorgt ervoor dat je lenig blijft.

€ 35

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar



do 07.09.2023 - do 27.06.2024

op 7.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 14.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 21.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 28.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 5.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 12.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 19.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 26.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 9.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 16.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 23.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 30.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 7.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 14.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 21.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 11.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 18.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 25.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 1.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 8.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 22.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 29.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 7.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 14.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 21.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 28.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 18.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 25.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 2.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 16.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 23.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 30.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 6.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 13.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 20.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 27.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.



© web



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



GC De Kroon

02 482 00 10

dekroon@vgc.be

<https://www.vgc.be/publicaties/sport/gold-sportaanbod>

<https://www.vgc.be/publicaties/sport/gold-sportaanbod>

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



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>)



© Fabienne Claes

Total body 1 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 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>)



© Piet Deslé