

Op 17-04-2024 selecteerde je 25 activiteiten op www.sportinbrussel.be/activiteiten

Je filterde op: "In de week, Ouderen, Dansen, Wandelen, Gymnastiek, Sport in clubverband, Lessenreeksen"

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



Afrikaanse Dans

Get ready to shake!

€ 160

Volwassenen

Ouderen

18

- 110 jaar



vr 29.09.2023 - vr 21.06.2024

op 29.09.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 6.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 13.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 20.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 27.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 10.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 17.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 24.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 1.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 8.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 15.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 22.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 12.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 19.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 26.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 2.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 9.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 23.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 1.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 8.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 15.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 22.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 29.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 19.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 26.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 3.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 17.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 24.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 31.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 7.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 14.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 21.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 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/>)



© Diego Liendo

BREAKDANCE PRACTICE

Een plek om zelfstandig je breakdance skills te oefenen

Gratis

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



ma 04.09.2023 - ma 24.06.2024

op 4.09.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 11.09.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 18.09.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 25.09.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 2.10.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 9.10.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 16.10.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 23.10.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 6.11.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 13.11.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 20.11.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 27.11.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 4.12.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 11.12.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 18.12.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 8.01.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 15.01.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 22.01.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 29.01.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 5.02.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 19.02.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 26.02.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 4.03.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 11.03.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 18.03.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 25.03.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 15.04.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 22.04.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 29.04.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 6.05.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 13.05.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 27.05.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 3.06.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 10.06.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 17.06.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 24.06.2024 van 16.00 u. tot 21.00 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/>)



© Ilja Tult

Sportief wandelen

In groep een uurtje sportief wandelen

5 € per reeks

Volwassenen

Ouderen

0+



do 01.02.2024 - wo 28.08.2024

op woensdag van 18.00 u. tot 19.00 u.



Boudewijnpark, Wemmelse Steenweg 285, 1090 Jette



KWB Laken - Jette

02 476 07 39

rita42tielt@gmail.com

<http://www.kwb.be/laken-jette> (<http://www.kwb.be/laken-jette>)



Conditieturnen Gymclub Forum

Een wekelijks uurtje conditieturnen waarbij alle spiergroepen worden aangesproken.

Voor mannen en vrouwen van alle leeftijden.

We turnen van

€3

Volwassenen

Ouderen

18+



wo 03.01.2024 - wo 18.12.2024

op woensdag van 20.15 u. tot 21.15 u.



Gymclub Forum, De Wahalaan 2, 1160 Oudergem



Gymclub Forum

0479 38 18 27

marijn_desmet@hotmail.com

Turnen Turngroep Blijf Fit

Blijf Fit' is het ideale uurtje sport voor actieve senioren. Tijdens dit uurtje werken we samen aan onze basisconditie. Iedereen dezelfde oefeningen, i

1,25€

Volwassenen

Ouderen

41+



op dinsdag van 14.00 tot 15.00 u.



Blijf Fit, Kortenbachstraat 7, 1130 Haren



Turngroep Blijf Fit

02 215 90 99 0473 57 23 56

depret.mp@scarlet.be

Conditiegym en recreatief volleybal Etterbecca

Turnclub Etterbecca is er voor iedereen die op een aangename en gezonde manier aan lichaamsbeweging wil doen. Een uurtje conditiegym waarbij aandacht besteed

60€

Volwassenen

Ouderen

20+



op dinsdag van 21.00 tot 23.00 u.



Turnclub Etterbecca, Oudergemselaan 126, 1040 Etterbeek



Turnclub Etterbecca

02 736 75 30 0477 46 86 53

lindahebberecht@skynet.be



Indoor Friskis & Svettis 'jympa' sports sessions @ VUB

STAY FIT THE SWEDISH WAY! Maak kennis met Friskis & Svettis, indoor en outdoor sport en fitness op zijn Zweeds. Friskis & Svettis bestaat in vele v

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

11+



op dinsdag van 19.00 tot 20.00 u.

op woensdag van 19.00 tot 20.00 u.

op donderdag van 19.00 tot 20.00 u.



Friskis & Svettis Brussels vzw, Triomflaan 20, 1050 Elsene



Friskis & Svettis

0486 85 15 51

jeroen.overstijns@hotmail.com

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



Indoor Friskis & Svettis 'jympa' sports sessions @ GC De Maalbeek

STAY FIT THE SWEDISH WAY!

Maak kennis met Friskis & Svettis, indoor en outdoor sport en fitness o

5m: 125€, 10m: 215€, zomermaanden: gratis

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Kinderen (6-12)

Kleuters (2,5-6)

Ouderen

0+



op maandag van 13.00 u. tot 20.00 u.

op dinsdag van 12.30 u. tot 21.00 u.

op woensdag van 12.30 u. tot 13.30 u.

op donderdag van 12.30 u. tot 13.30 u.

op vrijdag van 12.30 u. tot 13.30 u.

op zaterdag van 10.00 u. tot 13.00 u.

op zondag van 10.00 u. tot 13.20 u.



Friskis & Svettis Brussels vzw, Kloktorenstraat 22, 1040 Etterbeek



Friskis & Svettis

0486 85 15 51

jeroen.overstijns@hotmail.com

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



Latin dansen Etage Tropical St Michel

Dansschool Etage Tropical vind je nu ook in Brussel. Ben je aangetrokken tot de tropische sferen van Cuba, de Caraïben of de zonovergoten stranden van een

Volwassenen

Ouderen

20+

 op dinsdag van 19.00 tot 23.00 u.

 Sporthal St-Michel, Picardstraat 170, 1080 Sint-Jans-Molenbeek

 Etage Tropical vzw

0473 80 97 18

info@etagetropical.be

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

Meisjestraining

- **Voor wie:** 14+ meisjes en vrouwen
- **Waar:** Vierwindenschool, Steenweg op Merchtem 9
- **Wann**

leden: gratis, niet leden 2€

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

16+

 op woensdag van 19.30 tot 21.30 u.

 Basisschool Vier Winden, Steenweg op Merchtem 9, 1080 Sint-Jans-Molenbeek

 Zonder Handen vzw

0471 45 47 94

circus@zonderhanden.be

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



Open Parkour training

Op dinsdag kan je tijdens Open Parkourhal gebruik

leden gratis - niet leden: 2€/les

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

16

- 64 jaar

 op dinsdag van 20.00 tot 22.00 u.

 Gemeenschapscentrum Nekkersdal, Emile Bockstaellaan 107, 1020 Laken

 Zonder Handen vzw

[0471 45 47 94](tel:0471454794)

circus@zonderhanden.be

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



Slackline Vrijdagen

Beginner of expert, slackline elke vrijdag mee om 21.00 uur. De slackline hangt aan de binnen boven onze klimmatten.

Gratis

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

16+

 op vrijdag van 21.00 tot 23.00 u.

 École d'escalade à bloc a.s.b.l., Leonard Mommaertsstraat 11, 1140 Evere

 École d'escalade à bloc a.s.b.l. vzw

[02 486 87 83](tel:024868783)

admin@abloc.brussels

<http://www.abloc.brussels> (<http://www.abloc.brussels>)



Walk & Run Vrouwen

Kom elke week mee bewegen in het Warandepark. We wisselen af tussen wandelen, lopen en leuke bewegingsoefeningen.

Gratis

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

13+

 op donderdag van 13.00 u. tot 14.30 u.

 Les Gazelles De Bruxelles vzw, Parc de Bruxelles -, 1000 Brussel

 Les Gazelles De Bruxelles vzw

[02 430 25 68 0479 42 78 10](tel:0243025680479427810)

info@gazelles.org

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



Dance Afro- Latino Vrouwen (Molenbeek)

Kom mee dansen en bewegen met onze groep voor vrouwen!

Gratis

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

10+



op dinsdag van 13.30 u. tot 15.00 u.



Les Gazelles De Bruxelles vzw, Pierre-Victor Jacobsstraat 17, 1080 Sint-Jans-Molenbeek

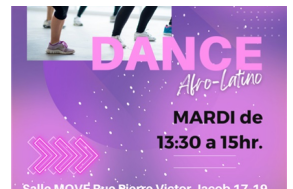


Les Gazelles De Bruxelles vzw

[02 430 25 68 0479 42 78 10](tel:0243025680479427810)

info@gazelles.org

<http://lesgazellesdebruxelles.be> (<http://lesgazellesdebruxelles.be>)



Sensual Stretch (1/2)

Sensual Stretch (1/2)

Volwassenen

Ouderen

20

- 64 jaar



op maandag van 19.30 u. tot 21.00 u.

op zaterdag van 13.30 u. tot 15.00 u.



Meduuz vzw, Delaunoystaat 58, 1060 Sint-Gillis



Meduuz vzw

[0471 30 00 02](tel:0471300002)

nina.poels@outlook.com

<http://www.jezebel-studio.com> (<http://www.jezebel-studio.com>)

Mussels Training

Mussels Training

Volwassenen

Ouderen

20

- 64 jaar



op woensdag van 17.00 u. tot 18.30 u.

op zaterdag van 12.00 u. tot 13.30 u.



Meduuz vzw, Delaunoystaat 58, 1060 Sint-Gillis



Meduuz vzw

[0471 30 00 02](tel:0471300002)

nina.poels@outlook.com

<http://www.jezebel-studio.com> (<http://www.jezebel-studio.com>)

Heels Base

Heels Base

Volwassenen

Ouderen

20

- 64 jaar



op maandag van 18.00 u. tot 19.30 u.



Meduuz vzw, Delaunoestraat 58, 1060 Sint-Gillis



Meduuz vzw

[0471 30 00 02](tel:0471300002)

nina.poels@outlook.com

<http://www.jezebel-studio.com> (<http://www.jezebel-studio.com>)

Pole Fluid (1/2)

Pole Fluid (1/2)

Volwassenen

Ouderen

20

- 64 jaar



op donderdag van 19.00 u. tot 20.30 u.

op vrijdag van 17.30 u. tot 19.00 u.



Meduuz vzw, Delaunoestraat 58, 1060 Sint-Gillis



Meduuz vzw

[0471 30 00 02](tel:0471300002)

nina.poels@outlook.com

<http://www.jezebel-studio.com> (<http://www.jezebel-studio.com>)

SOL training

Tijdens de SOL training op woensdag wordt er gefocust op **technieken op de grond** zoals grondacrobatie, acroporté, tricking,

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

16+



op woensdag van 19.30 tot 21.30 u.



Metaal Sportcentrum, Metaalstraat 40, 1060 Sint-Gillis



Zonder Handen vzw

[0471 45 47 94](tel:0471454794)

circus@zonderhanden.be

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



Open Training

Op vrijdagavond staat de deur voor iedereen open! Je kan komen meetraining in **alle urban circustechnieken** in de sportzaal van de

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

16+

op vrijdag van 20.00 tot 22.00 u.

Basisschool Vier Winden, Steenweg op Merchtem 9, 1080 Sint-Jans-Molenbeek

Zonder Handen vzw

0471 45 47 94

circus@zonderhanden.be

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



Indoor Friskis & Svettis 'jympa' sports sessions @ Mounier

STAY FIT THE SWEDISH WAY!



Maak kennis met Friskis & Svettis, indoor en outdoor sport en fitness o

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

11+

op woensdag van 20.00 tot 21.00 u.

op zaterdag van 11.30 tot 12.30 u.

op zondag van 10.00 tot 11.00 u.

Mounier Sportcentrum, Emmanuel Mounierlaan 87, 1200 Sint-Lambrechts-Woluwe

Friskis & Svettis

0486 85 15 51

jeroen.overstijns@hotmail.com

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

Online Friskis & Svettis sports sessions @ home

STAY FIT THE SWEDISH WAY!



Maak kennis met Friskis & Svettis, indoor en outdoor sport en fitness o

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

16+

op maandag van 8.00 tot 9.00 u.

op woensdag van 18.30 tot 19.30 u.

Friskis & Svettis Brussels vzw, Online -, 1000 Brussel

Friskis & Svettis

0486 85 15 51

jeroen.overstijns@hotmail.com

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

Turnen Sportkring Veeweide '80

Conditieturnen voor jong en oud in familiale sfeer, "sport is tof met Katleen".

53

Volwassenen

Ouderen

18+

 op woensdag van 19.30 u. tot 20.45 u.

 Gemeentelijke Basisschool 12 Veeweide, Veeweidestraat 80, 1070 Anderlecht

 Sportkring Veeweide '80

[0476 85 99 26](tel:0476859926)

sophie.waeben@ing.com

Multisport (Brussel)

Kom mee bewegen met Les Gazelles de Bruxelles en Fedasil Bordet (1000, Brussel). We stellen verschillende sporten voor (bv. wandelen, lopen, voetbal, sportieve

Gratis

Volwassenen

Ouderen

0+

 op woensdag van 14.30 u. tot 15.30 u.

 Les Gazelles De Bruxelles vzw, Wolstraat 200, 1000 Brussel

 Les Gazelles De Bruxelles vzw

[02 430 25 68 0479 42 78 10](tel:0243025680479427810)

info@gazelles.org

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

