

Op 13-05-2024 selecteerde je 25 activiteiten op www.sportinbrussel.be/activiteiten

Je filterde op: "In de week, Ouderen, Fitness, Schietsport, Tafeltennis, Wandelen, 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



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

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

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.



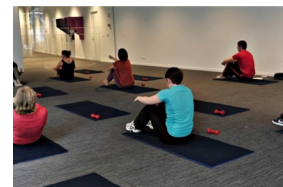
Brussels Ouderenplatform vzw, Zaterdagplein 6, 1000 Brussel



VGC-sportdienst

02 563 05 14

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



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

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>)



Schietsport Koninklijke Vrolijke Kruisboogschutters

Kruisboogschieten en schieten met een airsoftgeweer. Een airsoft-pistool is een licht en ongevaarlijk airsoft geweer, waarmee de veiligheidsprocedures met he

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

16+

 op dinsdag van 19.00 tot 22.00 u.

 Vrolijke Kruisboogschutters, Oorlogskruisenlaan 1, 1120 Neder-Over-Heembeek

 Vrolijke Kruisboogschutters
02 268 45 01 0474 22 70 00
evandenbreen@proximus.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>)

Outdoor Friskis & Svettis sports sessions @ Woluwe Park

STAY FIT THE SWEDISH WAY!



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

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

16+

-  op woensdag van 19.30 tot 20.15 u.
- op zaterdag van 10.00 tot 10.45 u.

 Friskis & Svettis Brussels vzw, Rue du Bemel -, 1150 Sint-Pieters-Woluwe

 Friskis & Svettis

0486 85 15 51

jeroen.overstijns@hotmail.com

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

Tafeltennis TTC Alpha

TTC Alpha is een familiale en vriendschappelijke sportclub.

74 euro

Volwassenen

Ouderen

18+

-  op dinsdag van 10.00 u. tot 12.00 u.
- op donderdag van 10.00 u. tot 12.00 u.
- op zondag van 10.00 u. tot 17.00 u.

 TTC Alpha, Viaductstraat 82, 1050 Elsene

 TTC Alpha
[0475 48 27 61](tel:0475482761)
christian.staudt1962@gmail.com

Schietsport

Schietsport

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

11+

-  op woensdag van 19.00 tot 22.00 u.

 Gemeentelijke Basisschool 12 Veeweide, Veeweidestraat 80, 1070 Anderlecht

 Anderlechtse Sportschutterskring vzw
[02 527 96 02 0495 99 93 12](tel:0252796020495999312)
jean357petersen@gmail.com

Schietsport 10 25 en 50 meter

Sportschieten

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

16+

-  op maandag van 19.00 tot 22.00 u.
- op dinsdag van 18.30 tot 21.30 u.
- op woensdag van 9.00 tot 12.00 u.
- op donderdag van 19.00 tot 22.00 u.
- op zondag van 9.30 tot 12.00 u.

 Gemeentelijke Basisschool 12 Veeweide, Veeweidestraat 80, 1070 Anderlecht

 Center and Target Fire Anderlecht vzw (CTFA)
[02 527 96 02 0473 17 50 94](tel:0252796020473175094)
center.and.target.fire.anderlecht@gmail.com

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

info@gazelles.org

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



Vriendenkring Koninklijke Gilde St.- Sebastiaan

Boogschieten Staande wip

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

0+

 op woensdag van 16.00 u. tot 22.00 u.

 Josaphat Park, Parc Josaphat -, 1030 Schaarbeek

 Vriendenkring Koninklijke Gilde Sint-Sebastiaan vzw

0497 36 96 08

xbou1030@gmail.com

<https://www.facebook.com/HandboogschuttersGildeSchaarbeek/>

(<https://www.facebook.com/HandboogschuttersGildeSchaarbeek/>)



Indoor Friskis & Svettis 'jympa' sessions @ European Council

STAY FIT THE SWEDISH WAY!

Volwassenen

Ouderen

20

- 64 jaar

 op dinsdag van 17.30 u. tot 18.30 u.

op vrijdag van 12.15 u. tot 13.00 u.

 Friskis & Svettis Brussels vzw, Wetstraat 175 175, 1040 Etterbeek

 Friskis & Svettis

0486 85 15 51

jeroen.overstijns@hotmail.com

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

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, Delaunoystraat 58, 1060 Sint-Gillis



Meduuz vzw

0471 30 00 02

nina.poels@outlook.com

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

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>)

Indoor Friskis & Svettis sports sessions @ Jims Jourdan

STAY FIT THE SWEDISH WAY!



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

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

16+

- op woensdag van 20.00 tot 21.00 u.
- op donderdag van 19.15 tot 21.30 u.
- op zaterdag van 10.00 tot 11.15 u.

Friskis & Svettis Brussels vzw, Graystraat 54, 1040 Etterbeek

Friskis & Svettis
0486 85 15 51
jeroen.overstijns@hotmail.com
<https://www.friskissvettis.be/> (<https://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>)

Fitness

Ga elke week mee fitnesssen met Pigment vzw en Les Gazelles de Bruxelles in Fire Gym Jette. Voor deze activiteit dien je aan te melden bij Pigment vzw - Ophemst

Gratis

Volwassenen

Ouderen

20+

- op dinsdag van 14.00 u. tot 15.30 u.

Les Gazelles De Bruxelles vzw, Auguste Hainautstraat 48, 1090 Jette

Les Gazelles De Bruxelles vzw
02 430 25 68 0479 42 78 10
info@gazelles.org
<http://www.lesgazellesdebruxelles.be> (<http://www.lesgazellesdebruxelles.be>)



