

Op 19-04-2024 selecteerde je 4 activiteiten op www.sportinbrussel.be/activiteiten

Je filterde op: "In de week, Ouderen, Qigong, Pilates, Conditiegym, Lessenreeksen"

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-sportzaal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg

 VGC-sportdienst
[02 563 05 14](tel:025630514)
sportdienst@vgc.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-sportzaal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg

 VGC-sportdienst
[02 563 05 14](tel:025630514)
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-sportzaal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg

 VGC-sportdienst
[02 563 05 14](tel:025630514)
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

