

Op 20-04-2024 selecteerde je 3 activiteiten op [www.sportinbrussel.be/activiteiten](http://www.sportinbrussel.be/activiteiten)

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

## 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](mailto: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](mailto: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](mailto:sportdienst@vgc.be)

