

Op 16-04-2024 selecteerde je 25 activiteiten op www.sportinbrussel.be/activiteiten

Je filterde op: "In de week, Ouderen, Lessenreeksen"

Start 2 run

Van 0 naar 5 km lopen in 10 weken? Doe je dat liever in groep? Tijdens deze trainingen krijg je motiverende tips en schema's op jouw niveau.

30 €

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

0+



wo 13.03.2024 - wo 15.05.2024

op woensdag van 18.00 u. tot 19.00 u.



Boudewijnpark, Wemmelse Steenweg 285, 1090 Jette



KWB Laken - Jette

[02 476 07 39](tel:024760739)

rita42tielt@gmail.com

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



Keep on running (5 - 8 km)

Wil je meer dan 5 km lopen? Van 5 km naar 8 km.

30 €

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

0+



wo 13.03.2024 - wo 15.05.2024

op woensdag van 18.00 u. tot 19.00 u.



Boudewijnpark, Wemmelse Steenweg 285, 1090 Jette



KWB Laken - Jette

[02 476 07 39](tel:024760739)

rita42tielt@gmail.com

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



Keep on running (8- 12 km)

We mikken op de 20 km van Brussel.

30 €

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

0+



wo 13.03.2024 - wo 15.05.2024

op woensdag van 18.00 u. tot 19.00 u.



Boudewijnpark, Wemmelse Steenweg 285, 1090 Jette

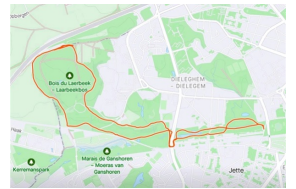


KWB Laken - Jette

02 476 07 39

rita42tielt@gmail.com

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



Cardio & Yoga (only women!) - Gold Academy CARDIO & YOGA



- ALLEEN VOOR VROUWEN (+16)

- GEWICHTSVERLIES

- TOT 2 LESSEN PER WEEK

€ 150: 1x / week gedurende het hele seizoen € 250: 2x/ week gedurende het hele seizoen

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

16

- 64 jaar



wo 06.09.2023 - vr 31.05.2024

op woensdag van 17.00 tot 19.00 u.

op vrijdag van 17.00 tot 19.00 u.



Instituut Imelda Basisschool, Ninoofsesteenweg 130, 1080 Sint-Jans-Molenbeek



Gold Academy

0487 19 60 95

gold_academy@outlook.com

<http://www.gold-academy.be> (<http://www.gold-academy.be>)

Zwemmen Zwemclub Wimber

Zwemclub Wimber verzorgt zwemlessen in groep voor kinderen van 4 tot 16 jaar. Je kan bij Wimber leren zwemmen, je zwemstijl verbeteren of er een nieuwe aanle

1e lid van een gezin: €150 voor het seizoen; 2e lid: €140; 3e lid: €110; volgende leden: €75

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Kinderen (6-12)

Kleuters (2,5-6)

Ouderen

18+

 vr 29.09.2023 - vr 31.05.2024
op vrijdag van 19.00 u. tot 20.00 u.

 VUB Campus-Etterbeek, Pleinlaan 2, 1050 Elsene

 Zwemclub Wimber
[0479 33 47 75](tel:0479334775)
zwemclubwimber@gmail.com
<http://www.zwemclubwimber.be> (<http://www.zwemclubwimber.be>)

Aquagym Zwemclub Wimber

Groepsles door een deskundige lesgever. De aquagym voor volwassenen gaat op hetzelfde moment door als de zwemlessen voor de kinderen.

150€ (voor het seizoen)

Volwassenen

Ouderen

18+

 vr 29.09.2023 - vr 31.05.2024
op vrijdag van 19.00 u. tot 20.00 u.

 VUB Campus-Etterbeek, Pleinlaan 2, 1050 Elsene

 Zwemclub Wimber
[0479 33 47 75](tel:0479334775)
zwemclubwimber@gmail.com
<http://www.zwemclubwimber.be> (<http://www.zwemclubwimber.be>)

Prana Yoga Online

Yoga van thuis uit

€ 160

Volwassenen

Ouderen

18

- 110 jaar



© JD Mason



di 26.09.2023 - di 11.06.2024

op 26.09.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 3.10.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 10.10.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 17.10.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 24.10.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 7.11.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 14.11.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 21.11.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 28.11.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 5.12.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 12.12.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 19.12.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 9.01.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 16.01.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 23.01.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 30.01.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 6.02.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 20.02.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 27.02.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 5.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 12.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 19.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 26.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 16.04.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 23.04.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 30.04.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 7.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 14.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 21.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 28.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 4.06.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 11.06.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.



GC De Kriekelaar, Gallaitstraat 86, 1030 Schaarbeek



GC De Kriekelaar

02 245 75 22

dekriekelaar@vgc.be

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

Pilates (Dinsdag)

Ontspan en versterk je lichaam

€ 160

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



di 26.09.2023 - di 11.06.2024

op 26.09.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 3.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 10.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 17.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 24.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 7.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 14.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 21.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 28.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 5.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 12.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 19.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 9.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 16.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 23.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 30.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 6.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 20.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 27.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 5.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 12.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 19.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 26.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 16.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 23.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 30.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 7.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 14.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 21.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 28.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 4.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 11.06.2024 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/>)



© Anupam Mahapatra

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

sportdienst@vgc.be



YOGA@LUNCHTIME

Even ontspannen tijdens je lunchpauze

€ 160

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



wo 20.09.2023 - wo 19.06.2024

op 20.09.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 27.09.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 4.10.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 11.10.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 18.10.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 25.10.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 8.11.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 22.11.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 29.11.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 6.12.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 13.12.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 20.12.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 10.01.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 17.01.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 24.01.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 31.01.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 7.02.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 21.02.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 28.02.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 6.03.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 13.03.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 20.03.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 27.03.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 17.04.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 24.04.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 8.05.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 15.05.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 22.05.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 29.05.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 5.06.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 12.06.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 19.06.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.



Gemeenschapscentrum De Kriekelaar vzw, Gallaitstraat 86, 1030 Schaarbeek

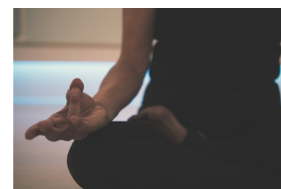


GC De Kriekelaar

02 245 75 22

dekriekelaar@vgc.be

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



© JD Mason

Pilates (Woensdag)

Ontspan en versterk je lichaam

€ 160

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



wo 20.09.2023 - wo 19.06.2024

op 20.09.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 27.09.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 4.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 11.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 18.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 25.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 8.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 22.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 29.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 6.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 13.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 20.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 10.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 17.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 24.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 31.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 7.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 21.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 28.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 6.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 13.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 20.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 27.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 17.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 24.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 8.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 15.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 22.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 29.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 5.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 12.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 19.06.2024 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/>)



© Anupam Mahapatra

PRANA YOGA

Versoepel je lichaam en relax

€ 160

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



do 28.09.2023 - do 20.06.2024

op 28.09.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 5.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 12.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 19.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 26.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 9.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 16.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 23.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 30.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 7.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 14.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 21.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 11.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 18.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 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.



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/>)



© JD Mason

Postnatale Yoga

Samen met je baby in balans

€ 70

Volwassenen

Ouderen

18

- 110 jaar



do 28.09.2023 - do 20.06.2024

op 28.09.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 5.10.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 12.10.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 19.10.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 26.10.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 9.11.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 16.11.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 23.11.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 30.11.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 7.12.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 14.12.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 21.12.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 11.01.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 18.01.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 25.01.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 1.02.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 8.02.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 22.02.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 29.02.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 7.03.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 14.03.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 21.03.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 28.03.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 18.04.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 25.04.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 2.05.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 16.05.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 23.05.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 30.05.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 6.06.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 13.06.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 20.06.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.



Gemeenschapscentrum De Kriekelaar vzw, Gallaitstraat 86, 1030 Schaarbeek

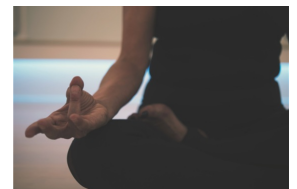


GC De Kriekelaar

02 245 75 22

dekriekelaar@vgc.be

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



© JD Mason

Boksen

Gevarieerde bokslessen open voor iedereen: de perfecte manier om fitter te worden en jezelf te leren verdedigen.

€ 80

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Kinderen (6-12)

Ouderen

7

- 77 jaar



vr 22.09.2023 - vr 21.06.2024

op 22.09.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 29.09.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 6.10.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 13.10.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 20.10.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 27.10.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 10.11.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 17.11.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 24.11.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 1.12.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 8.12.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 15.12.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 22.12.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 12.01.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 19.01.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 26.01.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 2.02.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 9.02.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 23.02.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 1.03.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 8.03.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 15.03.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 22.03.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 29.03.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 19.04.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 26.04.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 3.05.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 17.05.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 24.05.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 31.05.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 7.06.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 14.06.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 21.06.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

Sportzaal De Maalbeek, Oudergemselaan 126, 1040 Etterbeek

GC De Maalbeek

02 734 84 43

demaalbeek@vgc.be

<http://www.demaalbeek.be> (<http://www.demaalbeek.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.



© Diego Liendo



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/>)

House dance

In deze cursus leer je de basis van house dance, en maak je kennis met de cultuur en visie van dit muziekgenre.

€ 10

Volwassenen

Ouderen

18

- 50 jaar



ma 02.10.2023 - ma 24.06.2024

op 2.10.2023 van 18.00 u. tot 19.30 u.

op 9.10.2023 van 18.00 u. tot 19.30 u.

op 16.10.2023 van 18.00 u. tot 19.30 u.

op 6.11.2023 van 18.30 u. tot 19.30 u.

op 6.11.2023 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 13.11.2023 van 18.30 u. tot 19.30 u.

op 13.11.2023 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 20.11.2023 van 18.30 u. tot 19.30 u.

op 20.11.2023 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 27.11.2023 van 18.30 u. tot 19.30 u.

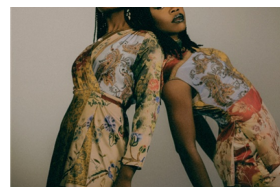
op 27.11.2023 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 4.12.2023 van 18.30 u. tot 19.30 u.

op 4.12.2023 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 11.12.2023 van 18.30 u. tot 19.30 u.

op 11.12.2023 van 17.30 u. tot 18.30 u.



op 18.12.2023 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 18.12.2023 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 8.01.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 8.01.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 15.01.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 15.01.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 22.01.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 22.01.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 29.01.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 29.01.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 5.02.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 5.02.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 19.02.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 19.02.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 26.02.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 26.02.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 4.03.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 4.03.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 11.03.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 11.03.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 18.03.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 18.03.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 25.03.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 25.03.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 15.04.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 15.04.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 22.04.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 22.04.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 29.04.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 29.04.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 6.05.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 6.05.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 13.05.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 13.05.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 27.05.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 27.05.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 3.06.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 3.06.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 10.06.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 10.06.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 17.06.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 17.06.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 24.06.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.
op 24.06.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.

📍 Gemeenschapscentrum Pianofabriek vzw, Fortstraat 35, 1060 Sint-Gillis

📞 GC Pianofabriek

02 541 01 70

info@pianofabriek.be

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

Aquagym - GOLDkaart

Bewegen in het water: het is een van de beste manieren om reuma en artrose te voorkomen en om spieren en gewrichten soepel te maken.

€ 35 (voor een GOLD-kaart)

Volwassenen

Ouderen

18+

ma 25.09.2023 - ma 24.06.2024
op maandag van 16.00 u. tot 17.00 u.

Zwembad Neder-Over-Heembeek, Lombardsijdestraat 120, 1120 Neder-Over-Heembeek

VGC-sportdienst
02 563 05 14
sportdienst@vgc.be



Tai Chi 24 vormen: GOLD-kaart

Op zoek naar een sport om je lichaam soepel, sterk en gezond te houden, op een eenvoudige en rustige manier?

€ 35 (voor een GOLD-kaart)

Volwassenen

Ouderen

18+

ma 25.09.2023 - ma 24.06.2024
op maandag van 14.45 u. tot 15.45 u. (semi-gevorderden)
op maandag van 13.30 u. tot 14.30 u. (starters)

VGC-sportzaal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg

VGC-sportdienst
02 563 05 14
sportdienst@vgc.be



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
sportdienst@vgc.be



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 Tulit

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 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

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

Conditietraining op dinsdag van 20.00 tot 21.00 uur

Werken aan je conditie heeft veel voordelen: je bent minder snel moe, je weerstand verbetert en je hebt minder kans op hart- en vaatziekten.

€ 75

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



di 09.01.2024 - di 25.06.2024

op 9.01.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 23.01.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 30.01.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 6.02.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 20.02.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 27.02.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 5.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 12.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 19.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 26.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 16.04.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 23.04.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 30.04.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 7.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 14.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 21.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 28.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 4.06.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 11.06.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 18.06.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 25.06.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.



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

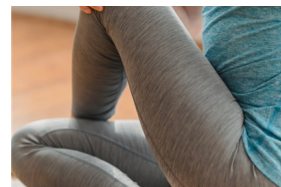


GC De Kroon

02 482 00 10

dekroon@vgc.be

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



© web