

Op 19-04-2024 selecteerde je 25 activiteiten op www.sportinbrussel.be/activiteiten

Je filterde op: "In het weekend, Volwassenen, Ouderen"

Warm wandelen, ça marche! : vertrek wandeling

Op zondag 21 april 2024 rond 11u vertrekken onze wandelaars vanuit GC Op Weule voor het volgende deel van de 8 km wandeling.

Gratis

Volwassenen

18+

 zo 21.04.2024 - ma 22.04.2024
van 21.04.2024 tot 22.04.2024 om 11.00 u.

 GC Op-Weule, Sint-Lambertusstraat 91, 1200 Sint-Lambrechts-Woluwe

 GC Op-Weule
[02 775 92 00](tel:027759200)
info@opweule.be



© Sport in Brussel

Dag Van De Dans: Dansateliers Sara Tan

3 korte dansworkshops die leiden tot een toonmoment op Dag van de Dans!

Gratis

Volwassenen

18+

 vr 19.04.2024 - za 27.04.2024
op 19.04.2024 van 17.00 u. tot 20.30 u.
op 26.04.2024 van 17.00 u. tot 20.30 u.
op 27.04.2024 van 11.00 u. tot 12.30 u.

 GC De Maalbeek Superette, Generaal Lemanstraat 118, 1040 Etterbeek

 GC De Maalbeek
[02 734 84 43](tel:027348443)
demaalbeek@vgc.be
<http://www.demaalbeek.be> (<http://www.demaalbeek.be>)



© Dominique Instaz

Start To Bike

Fietslessen voor de beginnende fietser.

€ 5

Jongeren (12-18)

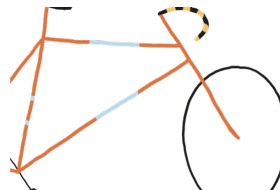
Volwassenen

13+

 zo 21.04.2024 - zo 12.05.2024
op 21.04.2024 van 10.00 u. tot 12.00 u.
op 28.04.2024 van 10.00 u. tot 12.00 u.
op 5.05.2024 van 10.00 u. tot 12.00 u.
op 12.05.2024 van 10.00 u. tot 12.00 u.

 Mahma Etterbeek, Jachtlaan 231, 1040 Etterbeek

 GC De Maalbeek
[02 734 84 43](tel:027348443)
demaalbeek@vgc.be
<http://www.demaalbeek.be> (<http://www.demaalbeek.be>)



© Leonard Cools

Breaking Tieners (vanaf 12 jaar)

De dans heeft een veel verschillende soorten bewegingen, grofweg ingedeeld in top rocks (staand dansen), footworks (vanuit gehurkte positie), powermoves en free

€ 150

Jongeren (12-18)

Volwassenen

10+



do 28.09.2023 - do 30.05.2024

op donderdag van 19.00 u. tot 20.00 u.

op zaterdag van 16.00 u. tot 17.00 u.



Urban Center Brussel, De Lengentierstraat 20, 1000 Brussel



Urban Center Brussel

0477 96 63 63

urbancenterbrussel@gmail.com

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



Full Body Workout

Deze Full Body Workout zorgt voor een strak lichaam en je hart- en longconditie verbetert!

€ 120

Volwassenen

18+



zo 28.01.2024 - zo 02.06.2024

op 28.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 4.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 11.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 25.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 10.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 17.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 24.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 21.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 28.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 5.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 12.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 26.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 2.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.



Gemeenschapscentrum Het Huys vzw, Egide Van Ophemstraat 46, 1180 Ukkel

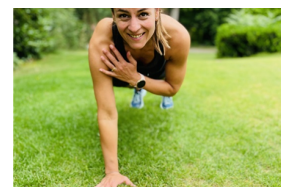


GC Het Huys

02 343 46 58

hethuys@vgc.be

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



© L.V.D.H.

STU Arts Dance

Everyone Can Dance Adult Workshops are geared towards Beginners who want to step outside their comfort zone.

€ 25

Volwassenen

18+



za 16.09.2023 - za 08.06.2024

op 16.09.2023 van 17.30 u. tot 19.00 u.

op 23.09.2023 van 17.30 u. tot 19.00 u.

op 30.09.2023 van 17.30 u. tot 19.00 u.

op 7.10.2023 van 17.30 u. tot 19.00 u.

op 14.10.2023 van 17.30 u. tot 19.00 u.

op 21.10.2023 van 17.30 u. tot 19.00 u.

op 28.10.2023 van 17.30 u. tot 19.00 u.

op 18.11.2023 van 17.30 u. tot 19.00 u.

op 25.11.2023 van 17.30 u. tot 19.00 u.

op 2.12.2023 van 17.30 u. tot 19.00 u.

op 9.12.2023 van 17.30 u. tot 19.00 u.

op 16.12.2023 van 17.30 u. tot 19.00 u.

op 13.01.2024 van 17.30 u. tot 19.00 u.

op 20.01.2024 van 17.30 u. tot 19.00 u.

op 3.02.2024 van 17.30 u. tot 19.00 u.

op 10.02.2024 van 17.30 u. tot 19.00 u.

op 24.02.2024 van 17.30 u. tot 19.00 u.

op 2.03.2024 van 17.30 u. tot 19.00 u.

op 9.03.2024 van 17.30 u. tot 19.00 u.

op 16.03.2024 van 17.30 u. tot 19.00 u.

op 23.03.2024 van 17.30 u. tot 19.00 u.

op 30.03.2024 van 17.30 u. tot 19.00 u.

op 20.04.2024 van 17.30 u. tot 19.00 u.

op 27.04.2024 van 17.30 u. tot 19.00 u.

op 4.05.2024 van 17.30 u. tot 19.00 u.

op 11.05.2024 van 17.30 u. tot 19.00 u.

op 18.05.2024 van 17.30 u. tot 19.00 u.

op 25.05.2024 van 17.30 u. tot 19.00 u.

op 1.06.2024 van 17.30 u. tot 19.00 u.

op 8.06.2024 van 17.30 u. tot 19.00 u.



Gemeenschapscentrum Pianofabriek vzw, Fortstraat 35, 1060 Sint-Gillis



GC Pianofabriek

02 541 01 70

info@pianofabriek.be

<https://stuartsdance.com/> (<https://stuartsdance.com/>)



Prenatale Yoga

In balans tijdens je zwangerschap

€ 70

Volwassenen

Ouderen

18

- 110 jaar



za 23.09.2023 - za 15.06.2024

op 23.09.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 30.09.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 7.10.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 14.10.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 21.10.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 28.10.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 18.11.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 25.11.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 2.12.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 9.12.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 16.12.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 23.12.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 13.01.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 20.01.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 27.01.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 3.02.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 10.02.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 24.02.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 2.03.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 9.03.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 16.03.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 23.03.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 30.03.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 20.04.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 27.04.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 4.05.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 18.05.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 25.05.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 1.06.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 8.06.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 15.06.2024 van 10.30 u. tot 12.00 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/>)



© Alicia Petresc

Try it Loud: Café Tango

Café Tango, elke vierde zaterdag van de maand van 17.30 tot 22.30 uur.

Gratis

Volwassenen

18+



za 23.09.2023 - za 22.06.2024

op 23.09.2023 van 16.45 u. tot 22.30 u.

op 28.10.2023 van 16.45 u. tot 22.30 u.

op 25.11.2023 van 16.45 u. tot 22.30 u.

op 24.02.2024 van 16.45 u. tot 22.30 u.

op 23.03.2024 van 16.45 u. tot 22.30 u.

op 27.04.2024 van 16.45 u. tot 22.30 u.

op 25.05.2024 van 16.45 u. tot 22.30 u.

op 22.06.2024 van 16.45 u. tot 22.30 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/>)



© vzw Estación Tango

Hiphop & ragga +13 jaar

In deze cursus hiphop, ragga & freestyle leer verschillende moves en dances. En je krijgt de kans om ze te tonen tijdens optredens.

€ 10

Volwassenen

18+



za 16.09.2023 - za 29.06.2024

op 16.09.2023 van 13.15 u. tot 15.00 u.
op 23.09.2023 van 13.15 u. tot 15.00 u.
op 30.09.2023 van 13.15 u. tot 15.00 u.
op 7.10.2023 van 13.15 u. tot 15.00 u.
op 14.10.2023 van 13.15 u. tot 15.00 u.
op 21.10.2023 van 13.15 u. tot 15.00 u.
op 28.10.2023 van 13.15 u. tot 15.00 u.
op 18.11.2023 van 13.15 u. tot 15.00 u.
op 25.11.2023 van 13.15 u. tot 15.00 u.
op 2.12.2023 van 13.15 u. tot 15.00 u.
op 9.12.2023 van 13.15 u. tot 15.00 u.
op 16.12.2023 van 13.15 u. tot 15.00 u.
op 13.01.2024 van 13.15 u. tot 15.00 u.
op 20.01.2024 van 13.15 u. tot 15.00 u.
op 27.01.2024 van 13.15 u. tot 15.00 u.
op 3.02.2024 van 13.15 u. tot 15.00 u.
op 10.02.2024 van 13.15 u. tot 15.00 u.
op 24.02.2024 van 13.15 u. tot 15.00 u.
op 2.03.2024 van 13.15 u. tot 15.00 u.
op 9.03.2024 van 13.15 u. tot 15.00 u.
op 16.03.2024 van 13.15 u. tot 15.00 u.
op 23.03.2024 van 13.15 u. tot 15.00 u.
op 30.03.2024 van 13.15 u. tot 15.00 u.
op 20.04.2024 van 13.15 u. tot 15.00 u.
op 27.04.2024 van 13.15 u. tot 15.00 u.
op 4.05.2024 van 13.15 u. tot 15.00 u.
op 11.05.2024 van 13.15 u. tot 15.00 u.
op 18.05.2024 van 13.15 u. tot 15.00 u.
op 25.05.2024 van 13.15 u. tot 15.00 u.
op 1.06.2024 van 13.15 u. tot 15.00 u.
op 8.06.2024 van 13.15 u. tot 15.00 u.
op 15.06.2024 van 13.15 u. tot 15.00 u.
op 22.06.2024 van 13.15 u. tot 15.00 u.
op 29.06.2024 van 13.15 u. tot 15.00 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/>)



Pilates groep 1 (10 tot 11 uur)

Met pilates train je je buik-, bil-, rug- en bekkenbodemspieren. Je verbetert zo je houding, stabiliteit, coördinatie en ademhaling.

€ 210

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



za 09.09.2023 - za 29.06.2024

op 9.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 16.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 23.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 30.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 7.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 14.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 21.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 28.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 18.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 25.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 2.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 9.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 16.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 23.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 13.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 20.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 27.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 3.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 10.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 24.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 2.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 9.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 16.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 23.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 30.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 20.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 27.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 4.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 18.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 25.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 1.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 8.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 15.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 22.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 29.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

📍 Gemeenschapscentrum De Zeyp vzw, Zeypstraat 47, 1083 Ganshoren



GC De Zeyp

02 422 00 11

dezeyp@vgc.be

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



Pilates groep 2 (11 tot 12 uur)

Met pilates train je je buik-, bil-, rug- en bekkenbodemspieren. Je verbetert zo je houding, stabiliteit, coördinatie en ademhaling.

€ 210

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



za 09.09.2023 - za 29.06.2024

op 9.09.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 16.09.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 23.09.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 30.09.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 7.10.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 14.10.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 21.10.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 28.10.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 18.11.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 25.11.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 2.12.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 9.12.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 16.12.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 23.12.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 13.01.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 20.01.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 27.01.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 3.02.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 10.02.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 24.02.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 2.03.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 9.03.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 16.03.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 23.03.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 30.03.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 20.04.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 27.04.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 4.05.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 18.05.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 25.05.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 1.06.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 8.06.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 15.06.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 22.06.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 29.06.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.



Gemeenschapscentrum De Zeyp vzw, Zeypstraat 47, 1083 Ganshoren



GC De Zeyp

02 422 00 11

dezeyp@vgc.be

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



Flamenco/Klassieke Spaanse dans

Een ideale mix voor wie van sport en dans houdt.

€ 100

Volwassenen

18+



za 14.10.2023 - za 29.06.2024

op 14.10.2023 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 21.10.2023 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 28.10.2023 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 4.11.2023 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 18.11.2023 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 25.11.2023 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 2.12.2023 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 9.12.2023 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 16.12.2023 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 23.12.2023 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 13.01.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 20.01.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 3.02.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 10.02.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 24.02.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 2.03.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 9.03.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 16.03.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 23.03.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 30.03.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 20.04.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 27.04.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 4.05.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 11.05.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 18.05.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 25.05.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 1.06.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 8.06.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 15.06.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 22.06.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 29.06.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.



Gemeenschapscentrum De Rinck vzw, Dapperheidsplein 7, 1070 Anderlecht



GC De Rinck

02 524 32 35

derinck@vgc.be

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

Breakdance training

Future Art Movement organiseert deze gratis breakdance trainingssessie voor tieners en volwassenen. Zowel ervaren dansers als beginners zijn welkom!

Gratis

Volwassenen

18+



wo 13.09.2023 - za 29.06.2024

op 13.09.2023 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 16.09.2023 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 20.09.2023 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 23.09.2023 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 27.09.2023 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 30.09.2023 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 4.10.2023 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 7.10.2023 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 11.10.2023 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 14.10.2023 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 18.10.2023 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 21.10.2023 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 25.10.2023 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 28.10.2023 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 8.11.2023 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 18.11.2023 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 22.11.2023 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 25.11.2023 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 29.11.2023 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 2.12.2023 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 6.12.2023 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 9.12.2023 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 13.12.2023 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 16.12.2023 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 20.12.2023 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 10.01.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 13.01.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 17.01.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 20.01.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 24.01.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 27.01.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.



op 31.01.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 3.02.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 7.02.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 10.02.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 21.02.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 24.02.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 26.02.2024 van 15.00 u. tot 17.00 u.
op 28.02.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 2.03.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 6.03.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 9.03.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 13.03.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 16.03.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 20.03.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 23.03.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 27.03.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 30.03.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 17.04.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 20.04.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 24.04.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 27.04.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 4.05.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 8.05.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 11.05.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 15.05.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 18.05.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 22.05.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 25.05.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 29.05.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 1.06.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 5.06.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 8.06.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 12.06.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 15.06.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 19.06.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 22.06.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 26.06.2024 van 18.00 u. tot 22.00 u.
op 29.06.2024 van 18.00 u. tot 22.00 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/>)

Friskis en Svettis fitness

Meer dan veertig work-outs per week waarin je een uur zowel op uithouding als kracht traint. Altijd plezier en nooit competitief.

€ 220

Volwassenen

18+



vr 01.09.2023 - zo 30.06.2024

van 1.09.2023 tot 28.06.2024 om 0.00 u.

van 2.09.2023 tot 29.06.2024 om 0.00 u.

van 2.09.2023 tot 30.06.2024 om 0.00 u.

van 3.09.2023 tot 30.06.2024 om 0.00 u.

van 4.09.2023 tot 24.06.2024 om 0.00 u.

van 5.09.2023 tot 25.06.2024 om 0.00 u.

van 6.09.2023 tot 26.06.2024 om 0.00 u.

van 7.09.2023 tot 27.06.2024 om 0.00 u.



Gemeenschapscentrum De Maalbeek vzw, Generaal Lemanstraat 118, 1040 Etterbeek



GC De Maalbeek

02 734 84 43

demaalbeek@vgc.be

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



© Friskis&Svettis

Wekelijkse Skateles via Comenius Koekelberg

Je kan nu ook **wekelijks skateles** komen volgen via Comenius Koekelberg Tijdens onze wekelijkse skatelessen zorgen we voor een optimale

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Kinderen (6-12)

6

- 30 jaar



vr 01.09.2023 - zo 30.06.2024

op zondag van 14.00 u. tot 16.00 u.



VGC-sporthal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg



Stoked Board Academy vzw

0479 32 84 03

info@stokedboardacademy.be

<https://www.stokedboardacademy.be/collections/wekelijkse-skateles/products/10-b...>

(<https://www.stokedboardacademy.be/collections/wekelijkse-skateles/products/10-beurtenkaart-brussel>)



Danslab: hedendaagse dans

Hedendaagse dans is een dansstijl die zich constant herdefinieert waardoor het een zeer breed landschap vormt met verschillende invloeden en interpretaties.

€ 90 (per schooljaar)

Jongeren (12-18)

Volwassenen

12+



vr 01.09.2023 - zo 30.06.2024

op donderdag van 20.00 tot 21.00 u.

op zaterdag van 14.30 tot 16.00 u.



Gemeentelijke Academie voor Muziek, Woord en Dans, Henri Vandermaelenstraat 61, 1150 Sint-Pieters-Woluwe



Gemeentelijke Academie voor Muziek, Woord en Dans

02 773 18 56 0474 89 77 27

jverschueren@woluwe1150.be

<http://academiewoluwe1150.be> (<http://academiewoluwe1150.be>)

Zumba

Zumba, dat zijn fitnessoefeningen op ritmische muziek. De bewegingen zijn gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans. Beginners zijn ook welkom.

€ 90

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



zo 17.09.2023 - zo 30.06.2024

op 17.09.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.
op 24.09.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.
op 1.10.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.
op 8.10.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.
op 15.10.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.
op 22.10.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.
op 29.10.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.
op 19.11.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.
op 26.11.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.
op 3.12.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.
op 10.12.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.
op 17.12.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.
op 21.01.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.
op 28.01.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.
op 4.02.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.
op 11.02.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.
op 18.02.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.
op 25.02.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.
op 3.03.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.
op 10.03.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.
op 17.03.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.
op 24.03.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.
op 21.04.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.
op 28.04.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.
op 5.05.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.
op 26.05.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.
op 2.06.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.
op 9.06.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.
op 16.06.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.
op 23.06.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.
op 30.06.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.



Gemeenschapscentrum De Zeyp vzw, Zeypstraat 47, 1083 Ganshoren



GC De Zeyp

02 422 00 11

dezeyp@vgc.be

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



Beweging en balans

Werk aan je balans, soepelheid, spierversterking en ademhaling. De lessen zijn een combinatie van yoga en tai chi.

€ 90

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



zo 17.09.2023 - zo 30.06.2024

op 17.09.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 24.09.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 1.10.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 8.10.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 15.10.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 22.10.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 29.10.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 19.11.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 26.11.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 3.12.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 10.12.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 17.12.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 21.01.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 28.01.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 4.02.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 11.02.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 18.02.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 25.02.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 3.03.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 10.03.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 17.03.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 24.03.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 21.04.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 28.04.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 5.05.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 26.05.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 2.06.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 9.06.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 16.06.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 23.06.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 30.06.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.



Gemeenschapscentrum De Zeyp vzw, Zeypstraat 47, 1083 Ganshoren



GC De Zeyp

02 422 00 11

dezeyp@vgc.be

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



Dabke Love

Dabke Love is een folkloristisch en graag gezien team van dansers dat is opgericht om de passie voor dabke dans te delen.

Gratis

Volwassenen

18+



zo 10.09.2023 - zo 30.06.2024

op 10.09.2023 van 10.30 u. tot 12.30 u.
op 17.09.2023 van 10.30 u. tot 12.30 u.
op 24.09.2023 van 10.30 u. tot 12.30 u.
op 1.10.2023 van 10.30 u. tot 12.30 u.
op 15.10.2023 van 10.30 u. tot 12.30 u.
op 22.10.2023 van 10.30 u. tot 12.30 u.
op 29.10.2023 van 10.30 u. tot 12.30 u.
op 12.11.2023 van 10.30 u. tot 12.30 u.
op 26.11.2023 van 10.30 u. tot 12.30 u.
op 3.12.2023 van 10.30 u. tot 12.30 u.
op 10.12.2023 van 10.30 u. tot 12.30 u.
op 17.12.2023 van 10.30 u. tot 12.30 u.
op 24.12.2023 van 10.30 u. tot 12.30 u.
op 14.01.2024 van 10.30 u. tot 12.30 u.
op 21.01.2024 van 10.30 u. tot 12.30 u.
op 28.01.2024 van 10.30 u. tot 12.30 u.
op 4.02.2024 van 10.30 u. tot 12.30 u.
op 11.02.2024 van 10.30 u. tot 12.30 u.
op 25.02.2024 van 10.30 u. tot 12.30 u.
op 3.03.2024 van 10.30 u. tot 12.30 u.
op 10.03.2024 van 10.30 u. tot 12.30 u.
op 17.03.2024 van 10.30 u. tot 12.30 u.
op 24.03.2024 van 10.30 u. tot 12.30 u.
op 31.03.2024 van 10.30 u. tot 12.30 u.
op 21.04.2024 van 10.30 u. tot 12.30 u.
op 28.04.2024 van 10.30 u. tot 12.30 u.
op 5.05.2024 van 10.30 u. tot 12.30 u.
op 12.05.2024 van 10.30 u. tot 12.30 u.
op 19.05.2024 van 10.30 u. tot 12.30 u.
op 26.05.2024 van 10.30 u. tot 12.30 u.
op 2.06.2024 van 10.30 u. tot 12.30 u.
op 9.06.2024 van 10.30 u. tot 12.30 u.
op 16.06.2024 van 10.30 u. tot 12.30 u.
op 23.06.2024 van 10.30 u. tot 12.30 u.
op 30.06.2024 van 10.30 u. tot 12.30 u.



Gemeenschapscentrum De Rinck vzw, Dapperheidsplein 7, 1070 Anderlecht



GC De Rinck

02 524 32 35

derinck@vgc.be

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



Badminton - Brussels Gay Sports

Badminton voor iedereen.

€ 130

Volwassenen

18+



zo 15.10.2023 - zo 30.06.2024

op 15.10.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 22.10.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 29.10.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 12.11.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 19.11.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 26.11.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 3.12.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 10.12.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 17.12.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 14.01.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 21.01.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 28.01.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 4.02.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 11.02.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 25.02.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 3.03.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 10.03.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 17.03.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 24.03.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 21.04.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 28.04.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 5.05.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 12.05.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 26.05.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 2.06.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 9.06.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 16.06.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 23.06.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 30.06.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.



Gemeenschapscentrum De Maalbeek vzw, Generaal Lemanstraat 118, 1040 Etterbeek



GC De Maalbeek

02 734 84 43

demaalbeek@vgc.be

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



© BSG

Futsal voor vrouwen - Brussels Gay Sports

Zaalvoetbal voor vrouwen, wekelijks op zondag.

€ 100

Volwassenen

18+



zo 19.11.2023 - zo 30.06.2024

op 19.11.2023 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 26.11.2023 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 3.12.2023 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 10.12.2023 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 17.12.2023 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 14.01.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 21.01.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 28.01.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 4.02.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 11.02.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 25.02.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 3.03.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 10.03.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 17.03.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 24.03.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 21.04.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 28.04.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 5.05.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 12.05.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 26.05.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 2.06.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 9.06.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 16.06.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 23.06.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 30.06.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.



Gemeenschapscentrum De Maalbeek vzw, Generaal Lemanstraat 118, 1040 Etterbeek



GC De Maalbeek

02 734 84 43

demaalbeek@vgc.be

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



© BGS

Badminton - Brussels Gay Sport

Badminton voor iedereen.

€ 130

Volwassenen

18+



zo 15.10.2023 - zo 30.06.2024

op 15.10.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.
van 15.10.2023 tot 30.06.2024 om 0.00 u.
op 22.10.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.
op 29.10.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.
op 12.11.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.
op 19.11.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.
op 26.11.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.
op 3.12.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.
op 10.12.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.
op 17.12.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.
op 14.01.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.
op 21.01.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.
op 28.01.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.
op 4.02.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.
op 11.02.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.
op 25.02.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.
op 3.03.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.
op 10.03.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.
op 17.03.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.
op 24.03.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.
op 21.04.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.
op 28.04.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.
op 5.05.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.
op 12.05.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.
op 26.05.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.
op 2.06.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.
op 9.06.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.
op 16.06.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.
op 23.06.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.
op 30.06.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.



Gemeenschapscentrum De Maalbeek vzw, Generaal Lemanstraat 118, 1040 Etterbeek



GC De Maalbeek

02 734 84 43

demaalbeek@vgc.be

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



© BSG

Aikido Ban Sen Juku Volwassen

BAN SEN JUKU is een internationale school voor traditionele Japanse krijgskunsten met trainingsfaciliteiten (

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Kinderen (6-12)

Ouderen

6+



vr 01.09.2023 - zo 01.09.2024

op maandag van 20.00 tot 22.00 u.

op dinsdag van 19.00 tot 21.30 u.

op donderdag van 19.00 tot 21.30 u.

op zaterdag van 11.30 tot 13.00 u.



BAN SEN JUKU-SCHOOL DER 10.000 STROMINGEN VZW, Ijskelderstraat 18, 1060 Sint-Gillis



Ban Sen Juku vzw

[0479 78 33 94](tel:0479783394)

info@bansenjuku.org

<https://www.bansenjuku.org/> (<https://www.bansenjuku.org/>)



Maxi Fit Koekelberg op zondag

Spierversterkende oefeningen, cardio, lenigheid, ... Werk aan je conditie op jouw niveau.

€ 95

Jongeren (12-18)

Volwassenen

16+



zo 06.10.2024 - zo 25.05.2025

op zondag van 9.30 u. tot 10.50 u.



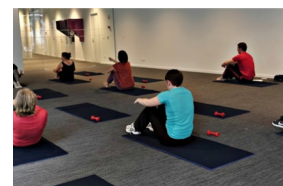
VGC-sportzaal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg



VGC-sportdienst

[02 563 05 14](tel:025630514)

sportdienst@vgc.be



Mountainbike Bru-Bike

Mountainbikeclub die actief is in het Zoniënwood, Brussel en de rand. Er staan regelmatig toertochten en begeleide MTB-tochten op het programma. Heb je

Volwassenen

20

- 50 jaar



op woensdag van 18.30 tot 21.00 u.

op vrijdag van 13.30 tot 17.30 u.

op zondag van 9.00 tot 16.00 u.



Bru-Bike, Wisselende locatie -, 1000 Brussel



Bru-Bike

[0486 30 66 04](tel:0486306604)

roel.de.cleen@gmail.com

<http://www.facebook.com/BrubikeBrusselsBiking> (<http://www.facebook.com/BrubikeBrusselsBiking>)