

Op 28-04-2024 selecteerde je 9 activiteiten op [www.sportinbrussel.be/activiteiten](http://www.sportinbrussel.be/activiteiten)

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

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

<http://www.dezeyp.be> (<http://www.dezeyp.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](mailto:dezeyp@vgc.be)

<http://www.dezeyp.be> (<http://www.dezeyp.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](mailto: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](mailto: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, Delaunoyststraat 58, 1060 Sint-Gillis
-  Meduuz vzw  
[0471 30 00 02](tel:0471300002)  
[nina.poels@outlook.com](mailto: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](tel:0486851551)  
[jeroen.overstijns@hotmail.com](mailto:jeroen.overstijns@hotmail.com)  
<http://www.friskissvettis.be> (<http://www.friskissvettis.be>)

## Free Friskis & Svettis Summer indoor sports sessions @ Mounier

STAY FIT THE SWEDISH WAY!



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

Gratis

Jongeren (12-18)

Baby's (0-1,5)

Volwassenen

Kinderen (6-12)

Kleuters (2,5-6)

Peuters (1,5-2,5)

Ouderen

0+

 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](mailto: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](mailto:jeroen.overstijns@hotmail.com)

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