

Op 28-04-2024 selecteerde je 7 activiteiten op www.sportinbrussel.be/activiteiten

Je filterde op: "Overdag, 's Avonds, Ouderen, Sport in clubverband, Lessenreeksen, Koekelberg"

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](tel:025630514)
sportdienst@vgc.be



Conditie sport - 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-sportthol 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-sportthol Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg

 VGC-sportdienst
[02 563 05 14](tel:025630514)
sportdienst@vgc.be



Yoga en beweging - GOLDkaart

Door rustige yoga houdingen, meditaties, relaxaties, body-mind work, verbinden we ons met wat leeft.

€ 35 (voor een GOLD-kaart)

Volwassenen

Ouderen

18+

di 26.09.2023 - di 25.06.2024
op dinsdag van 14.00 tot 15.30 uur

VGC-sportthal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg

VGC-sportdienst
02 563 05 14
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-sportthal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg

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



Rolschaatsen Ganshoren Roller Club

Rolschaatsclub met trainingen voor recreatieve en competitieleden. Je leert evenwicht te vinden op wielen. Daarna leer je vooruit en achteruit te schaatsen,

Jongeren (12-18)

Baby's (0-1,5)

Volwassenen

Kinderen (6-12)

Kleuters (2,5-6)

Peuters (1,5-2,5)

Ouderen

0

- 64 jaar

op maandag van 17.00 u. tot 19.00 u.
op donderdag van 17.00 u. tot 19.00 u.
op vrijdag van 18.00 u. tot 20.00 u.

Fennec Skating Club, Léon Autriquestraat 4, 1081 Koekelberg

Fennec Skating Club vzw
0474 04 40 01
fennecskatingclub@gmail.com

<https://www.facebook.com/ganshorenrc> (<https://www.facebook.com/ganshorenrc>)

Basketbal meisjes Molenbeek Rebels

Basketbalclub Molenbeek Rebels is een Nederlandstalige basketbalclub voor meisjes. De club doet specifieke inspanningen om meisjes die opgroeien in kwetsbare

Competitie Mini 200/80 (Paspartoe) Maxi 250/100 (Paspartoe) Senior 250/100 (Paspartoe) Basketbalacademie Mini&Maxi 150/60 (Paspartoe)

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Kinderen (6-12)

Ouderen

6+



op dinsdag van 17.30 u. tot 21.00 u.

op woensdag van 17.30 u. tot 20.30 u.

op vrijdag van 17.30 u. tot 20.00 u.



VGC-sportthal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg



Molenbeek Rebels Basketball vzw

0485 14 80 36

info@molenbeekrebels.be

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