

Op 14-05-2024 selecteerde je 25 activiteiten op www.sportinbrussel.be/activiteiten

Je filterde op: "Overdag, Ouderen, Aikido, Boksen, Turnen, Wandelen"

Turnen 50+

Ben je 50+ en wil je fit, gezond en soepel blijven? Kom naar onze gezellige turnles en verbeter je conditie.

€ 3,5

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar

 wo 15.05.2024
van 10.00 u. tot 11.00 u.

 Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette

 GC Essegem
[02 427 80 39](tel:024278039)
essegem@vgc.be
<http://www.essegem.be> (<http://www.essegem.be>)



© Sophie Lenoir

Turnen 50+

Ben je 50+ en wil je fit, gezond en soepel blijven? Kom naar onze gezellige turnles en verbeter je conditie.

€ 3,5

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar

 wo 22.05.2024
van 10.00 u. tot 11.00 u.

 Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette

 GC Essegem
[02 427 80 39](tel:024278039)
essegem@vgc.be
<http://www.essegem.be> (<http://www.essegem.be>)



© Sophie Lenoir

Turnen 50+

Ben je 50+ en wil je fit, gezond en soepel blijven? Kom naar onze gezellige turnles en verbeter je conditie.

€ 3,5

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar



ma 27.05.2024

van 10.30 u. tot 11.30 u.



Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette



GC Essegem

02 427 80 39

essegem@vgc.be

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



© Sophie Lenoir

Turnen 50+

Ben je 50+ en wil je fit, gezond en soepel blijven? Kom naar onze gezellige turnles en verbeter je conditie.

€ 3,5

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar



wo 29.05.2024

van 10.00 u. tot 11.00 u.



Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette



GC Essegem

02 427 80 39

essegem@vgc.be

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



© Sophie Lenoir

wandeldag en pop up restaurant

kwb Ganshoren en kwb Laken-Jette organiseren een wandeldag in en rond het Laarbeekbos. . Er is keuze tussen verschillende afstanden, van 5 kilometer tot h&eacut

2€

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Kinderen (6-12)

Ouderen

18+



zo 02.06.2024

van 9.00 u. tot 17.00 u.



KWB Ganshoren - Club, Bosstraat 10, 1083 Ganshoren



KWB Ganshoren

0497 13 90 93

kwb.ganshoren@gmail.com

<http://www.kwbganshoren.be/index.php/activiteiten-2023-2024/wandeldag-en-popupr...>

(<http://www.kwbganshoren.be/index.php/activiteiten-2023-2024/wandeldag-en-popuprestaurant-2-juni-2024>)



Turnen 50+

Ben je 50+ en wil je fit, gezond en soepel blijven? Kom naar onze gezellige turnles en verbeter je conditie.

€ 3,5

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar



ma 03.06.2024

van 10.30 u. tot 11.30 u.



Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette



GC Essegem

[02 427 80 39](tel:024278039)

essegem@vgc.be

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



© [Sophie Lenoir](#)

Turnen 50+

Ben je 50+ en wil je fit, gezond en soepel blijven? Kom naar onze gezellige turnles en verbeter je conditie.

€ 3,5

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar



wo 05.06.2024

van 10.00 u. tot 11.00 u.



Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette



GC Essegem

[02 427 80 39](tel:024278039)

essegem@vgc.be

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



© [Sophie Lenoir](#)

Turnen 50+

Ben je 50+ en wil je fit, gezond en soepel blijven? Kom naar onze gezellige turnles en verbeter je conditie.

€ 3,5

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar



ma 10.06.2024

van 10.30 u. tot 11.30 u.



Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette



GC Essegem

02 427 80 39

essegem@vgc.be

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



© Sophie Lenoir

Turnen 50+

Ben je 50+ en wil je fit, gezond en soepel blijven? Kom naar onze gezellige turnles en verbeter je conditie.

€ 3,5

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar



wo 12.06.2024

van 10.00 u. tot 11.00 u.



Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette



GC Essegem

02 427 80 39

essegem@vgc.be

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



© Sophie Lenoir

Turnen 50+

Ben je 50+ en wil je fit, gezond en soepel blijven? Kom naar onze gezellige turnles en verbeter je conditie.

€ 3,5

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar



ma 17.06.2024

van 10.30 u. tot 11.30 u.



Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette



GC Essegem

02 427 80 39

essegem@vgc.be

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



© Sophie Lenoir

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



Turnen 50+

Ben je 50+ en wil je fit, gezond en soepel blijven? Kom naar onze gezellige turnles en verbeter je conditie.

€ 3,5

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar



wo 19.06.2024

van 10.00 u. tot 11.00 u.



Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette



GC Essegem

02 427 80 39

essegem@vgc.be

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



© [Sophie Lenoir](#)

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>)



Turnen 50+

Ben je 50+ en wil je fit, gezond en soepel blijven? Kom naar onze gezellige turnles en verbeter je conditie.

€ 3,5

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar



ma 24.06.2024

van 10.30 u. tot 11.30 u.



Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette



GC Essegem

02 427 80 39

essegem@vgc.be

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



© Sophie Lenoir

Turnen 50+

Ben je 50+ en wil je fit, gezond en soepel blijven? Kom naar onze gezellige turnles en verbeter je conditie.

€ 3,5

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar



wo 26.06.2024

van 10.00 u. tot 11.00 u.



Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette



GC Essegem

02 427 80 39

essegem@vgc.be

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



© Sophie Lenoir

Speels boksen: GOLD-kaart

Laagdrempelige boksles waar je fit en blij van wordt.

€ 35 (voor een GOLD-kaart)

Volwassenen

Ouderen

18+



di 26.09.2023 - do 27.06.2024

op dinsdag van 14.00 u. tot 15.30 u.

op donderdag van 10.00 u. tot 11.30 u.



Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel



VGC-sportdienst

02 563 05 14

sportdienst@vgc.be



GOLD-sportaanbod 'Conditiegym'

In beweging blijven is belangrijk. Gym is goed voor je bloedsomloop, je spieren en je gewrichten en zorgt ervoor dat je lenig blijft.

€ 35

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar



do 07.09.2023 - do 27.06.2024

op 7.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 14.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 21.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 28.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 5.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 12.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 19.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 26.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 9.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 16.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 23.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 30.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 7.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 14.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 21.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 11.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 18.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 25.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 1.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 8.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 22.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 29.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 7.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 14.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 21.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 28.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 18.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 25.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 2.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 16.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 23.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 30.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 6.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 13.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 20.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 27.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.



© web



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



GC De Kroon

02 482 00 10

dekroon@vgc.be

<https://www.vgc.be/publicaties/sport/gold-sportaanbod>

<https://www.vgc.be/publicaties/sport/gold-sportaanbod>

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

info@bansenjuku.org

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



Fietsen en wandelen West-Uit

Twee keer per maand gaan we fietsen op zondag van begin maart tot einde oktober. Maandelijks wandelen we op zondag van begin november tot einde februari. Ver

Volwassenen

Ouderen

20+



op zondag van 10.00 tot 16.00 u.



West-Uit, Wisselende locatie -, 1000 Brussel



West-Uit

02 465 39 99

pierre_heyman@hotmail.com

<http://www.info-zomaar.com/Sport.htm> (<http://www.info-zomaar.com/Sport.htm>)

Wandelen Wolu-Wandelclub

Wolu-Wandelclub van Sint-Pieters-Woluwe ging 40 jaar geleden van start. De club organiseert elke 1e en 3e zondag van de maand een namiddagwandeling. Iedereen

Volwassenen

Ouderen

0+



op zondag van 14.00 u. tot 18.00 u.



Wolu-Wandelclub, Luitenant Lippensstraat 7, 1040 Etterbeek



Wolu-Wandelclub

[02 735 76 97 0485 80 56 55](tel:0273576970485805655)

bertje.dekeyzer@gmail.com

Walk & Run Vrouwen

Kom elke week mee bewegen in het Warandepark. We wisselen af tussen wandelen, lopen en leuke bewegingsoefeningen.

Gratis

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

13+



op donderdag van 13.00 u. tot 14.30 u.



Les Gazelles De Bruxelles vzw, Parc de Bruxelles -, 1000 Brussel



Les Gazelles De Bruxelles vzw

[02 430 25 68 0479 42 78 10](tel:0243025680479427810)

info@gazelles.org

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



Aikido

In een ontspannen sfeer beoefenen we aikido, voor alle niveaus (beginner tot gevorderde) vanaf 10 jaar. Raadpleeg onze website voor de volledige uurreg

zie website

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

10+



op woensdag van 16.00 u. tot 18.30 u.



Sportzaal Emanuel Hiel Schaarbeek, Freesiadreef 7, 1030 Schaarbeek



Club Aikido l'Harmonie vzw

[0475 97 63 86](tel:0475976386)

aikido.harmonie.bxl@gmail.com

<https://nl.aikidolharmonie.com/acceuil-aikido-bruxelles> (<https://nl.aikidolharmonie.com/acceuil-aikido-bruxelles>)

Brussels Boxing Academy Zomerperiode

De Brussels Boxing Academy is een club voor recreanten en competitieboksers. De club richt zich tot alle Brusselaars, jong en oud, jongens en meisjes, mannen

Gratis

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Kinderen (6-12)

Ouderen

6+

- op maandag van 13.00 tot 19.00 u.
- op dinsdag van 13.00 tot 15.00 u.
- op donderdag van 13.00 tot 15.00 u.

Brussels Boxing Academy, Lessenstraat 37, 1080 Sint-Jans-Molenbeek

Brussels Boxing Academy

0470 81 23 40

tom.flachet@gmail.com

<https://www.facebook.com/people/BBA-Brussels-Boxing-Academy/100054516126916/>

[\(https://www.facebook.com/people/BBA-Brussels-Boxing-Academy/100054516126916/\)](https://www.facebook.com/people/BBA-Brussels-Boxing-Academy/100054516126916/)

ACADEMY			
JULI 2022			
SPORTZAAL: LESSENSTRAAT N°37, 1080 MOLENBEEK			
GRATIS INGAANG INDIEN INGESCHREVEN		CONTACT: ANAS 0470 14 04 12	
MAANDAG	DINSDAG	DONDERDAG	
13u-19u 13u-19u	TRAINING KINDEREN & ADOS VOLLE TOEGANG	TRAINING KINDEREN & ADOS VOLLE TOEGANG	TRAINING KINDEREN & ADOS VOLLE TOEGANG

Multisport (Brussel)

Kom mee bewegen met Les Gazelles de Bruxelles en Fedasil Bordet (1000, Brussel). We stellen verschillende sporten voor (bv. wandelen, lopen, voetbal, sportieve

Gratis

Volwassenen

Ouderen

0+

- op woensdag van 14.30 u. tot 15.30 u.

Les Gazelles De Bruxelles vzw, Wolstraat 200, 1000 Brussel

Les Gazelles De Bruxelles vzw

02 430 25 68 0479 42 78 10

info@gazelles.org

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



Nordic Walking

NFCB is een club voor Nordic Walking, Skike en Pilates. De club biedt de mogelijkheid om Nordic Walking te ontdekken

1€ (per wandeling)

Volwassenen

Ouderen

20+

- do 01.01.2015 - vr 31.12.2021
- op woensdag van 16.00 tot 18.00 u.
- op zaterdag van 10.00 tot 11.30 u.
- op zondag van 10.00 tot 13.00 u.

FEDOS Nordic Walkers, Warandepark -, 1000 Brussel

FEDOS Nordic Walkers

02 660 13 27 0498 53 82 84

gerychrist@voo.be

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