

Op 19-04-2024 selecteerde je 21 activiteiten op [www.sportinbrussel.be/activiteiten](http://www.sportinbrussel.be/activiteiten)

Je filterde op: "Overdag, Ouderen, Dansen, Wandelen, Sport in clubverband, Lessenreeksen"

## 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](tel:025630514)

[sportdienst@vgc.be](mailto: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](mailto:dekriekelaar@vgc.be)

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



© Ilja Tulit

## 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>)

---

## 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](mailto: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

[bertje.dekeyzer@gmail.com](mailto: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

[info@gazelles.org](mailto:info@gazelles.org)

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



## Dance Afro- Latino Vrouwen (Molenbeek)

Kom mee dansen en bewegen met onze groep voor vrouwen!

Gratis

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

10+

 op dinsdag van 13.30 u. tot 15.00 u.

 Les Gazelles De Bruxelles vzw, Pierre-Victor Jacobsstraat 17, 1080 Sint-Jans-Molenbeek

 Les Gazelles De Bruxelles vzw

02 430 25 68 0479 42 78 10

[info@gazelles.org](mailto:info@gazelles.org)

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



## Sensual Stretch (1/2)

Sensual Stretch (1/2)

Volwassenen

Ouderen

20

- 64 jaar

 op maandag van 19.30 u. tot 21.00 u.

op zaterdag van 13.30 u. tot 15.00 u.

 Meduuz vzw, Delaunoystaat 58, 1060 Sint-Gillis

 Meduuz vzw

0471 30 00 02

[nina.poels@outlook.com](mailto:nina.poels@outlook.com)

<http://www.jezebel-studio.com> (<http://www.jezebel-studio.com>)

---

## 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>)

---

## Online Friskis & Svettis sports sessions @ home

STAY FIT THE SWEDISH WAY!



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

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

16+

 op maandag van 8.00 tot 9.00 u.

op woensdag van 18.30 tot 19.30 u.

 Friskis & Svettis Brussels vzw, Online -, 1000 Brussel

 Friskis & Svettis

0486 85 15 51

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

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

## 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/)

---

## Lijndansen Okra SAB

Lijndansen is een populaire dansvorm. Op een prettige manier actief bezig zijn, fit blijven, en tegelijk ontspannen.<

Volwassenen

Ouderen

51

- 64 jaar

 do 01.01.2015 - vr 31.12.2021

op woensdag van 14.00 tot 16.00 u.

 OKRA Sint-Agatha-Berchem, Alcyonstraat 23, 1082 Sint-Agatha-Berchem

 OKRA - De Optimisten - SAB

02 465 04 47

heyvaert.jos@skynet.be

## Wandelen OKRA Trefpunt Ganshoren

Wandelen 50+

Volwassenen

Ouderen

55

- 99 jaar



do 01.01.2015 - vr 31.12.2021

op donderdag van 14.00 tot 17.00 u. (1ste donderdag van de maand van maart tot oktober)



GC De Zeyp, Van Overbekelaan 164, 1083 Ganshoren



OKRA - Ganshoren

02 465 96 58 0473 61 15 58

alfredjoseph@skynet.be



## Lijndansen Fedos Anderlecht

Ritmisch bewegen op alle soorten muziek (rock, disco, ...). Heel goed voor het geheugen en coördinatie.

Volwassenen

Ouderen

20+



do 01.01.2015 - vr 31.12.2021

op dinsdag van 15.30 tot 17.15 u.



Fedos Anderlecht Centrum, Bergense Steenweg 145, 1070 Anderlecht



Fedos Anderlecht Centrum

02 523 33 90

nadineasseau@outlook.com

<https://www.fedos.be/clubs/fedos-anderlecht-centrum/> (<https://www.fedos.be/clubs/fedos-anderlecht-centrum/>)

## Wandelclub Eksteroog

2-wekelijks wandeltochten met wisselende vertrekplaatsen in het Brusselse

€ 10 (jaar)

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar



do 01.01.2015 - vr 31.12.2021

op dinsdag van 10.00 tot 16.00 u.



Wisselende locaties, -, 1000 Brussel



BOp

02 210 04 60

info@bop.brussels

<http://www.bop.brussels> (<http://www.bop.brussels>)





---

## Stappen en wandelen okra 55+ Jette

Stappen en wandelen in parken

Volwassenen

Ouderen

41+



do 01.01.2015 - vr 31.12.2021

op donderdag van 14.00 tot 16.00 u.



OKRA - Jette, Léon Theodorstraat 57, 1090 Jette



OKRA - Jette

02 244 28 93 0484 11 90 81

[gillian.demaegd@okra.be](mailto:gillian.demaegd@okra.be)

<https://www.okra.be/activiteiten/trefpunt/jette> (<https://www.okra.be/activiteiten/trefpunt/jette>)

---

## Dance fitness: GOLD-kaart

Een opwarming op en af een stevig platform. Ideaal voor een goede conditie en gestroomlijnde benen. Gevolgd door een

Volwassenen

Ouderen

20+



do 01.01.2015 - vr 31.12.2021

op donderdag van 14.00 tot 15.00 u.



Brussels Ouderenplatform vzw, Zaterdagplein 6, 1000 Brussel



BOp

02 210 04 60

[info@bop.brussels](mailto:info@bop.brussels)

<http://www.bop.brussels> (<http://www.bop.brussels>)

---

## Doodah Country Dance

Elke vijftig-plusser die wat beweging wil en houdt van country muziek kan wekelijks gezellig aan Country-Line Dance doen

€8 per jaar- €1 per dansles

Volwassenen

Ouderen

41+



do 01.01.2015 - vr 31.12.2021

op dinsdag van 10.00 tot 12.00 u.

op woensdag van 10.00 tot 12.00 u.



Doodah Senioren Countrydancers-club, Gemeentestraat 25, 1210 Sint-Joost-ten-Node



Doodah Senioren Country

[claudio.debeys@skynet.be](mailto:claudio.debeys@skynet.be)

<https://www.fedos.be/clubs/doodah-countryclub/> (<https://www.fedos.be/clubs/doodah-countryclub/>)