# Sport in Brussel

Meer activiteiten vind je op www.sportinbrussel.be

**Op 29-03-2024 selecteerde je 25 activiteiten op www.sportinbrussel.be/activiteiten**

**Je filterde op: "Volwassenen, Ouderen, Lessenreeksen, Jette, Laken, Sint-Gillis"**

---

## Total body work-out 2



Op een plezierige maar toch intensieve manier aan je conditie werken? Deze work-out combineert aerobics en spierverstevigende oefeningen.

€ 50

Volwassenen
18+

do 11.01.2024 - do 04.04.2024
op 11.01.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.
op 18.01.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.
op 25.01.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.
op 1.02.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.
op 8.02.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.
op 22.02.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.
op 29.02.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.
op 7.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.
op 14.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.
op 21.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.
op 28.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.
op 4.04.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

Gemeenschapscentrum Nekkersdal vzw, Emile Bockstaellaan 107, 1020 Laken

GC Nekkersdal
02 421 80 60
info@nekkersdal.be
http://www.nekkersdal.be (http://www.nekkersdal.be)

---

## Turnen 50+



© Sophie Lenoir

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 15.04.2024
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)

## 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 17.04.2024
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 22.04.2024
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 24.04.2024
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 29.04.2024
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

ma 06.05.2024
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 08.05.2024
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

## Turnen 50+

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



© Sophie Lenoir

€ 3,5

Volwassenen
Ouderen
50
- 99 jaar

ma 13.05.2024
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)

## Start 2 run

Van 0 naar 5 km lopen in 10 weken? Doe je dat liever in groep? Tijdens deze trainingen krijg je motiverende tips en schema's op jouw niveau.



30 €

Jongeren (12-18)
Volwassenen
Ouderen
0+

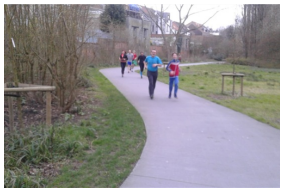
wo 13.03.2024 - wo 15.05.2024
op woensdag van 18.00 u. tot 19.00 u.

Boudewijnpark, Wemmelse Steenweg 285, 1090 Jette

KWB Laken - Jette
02 476 07 39
rita42tielt@gmail.com
http://www.kwb.be/laken-jette (http://www.kwb.be/laken-jette)

## Keep on running (5 - 8 km)

Wil je meer dan 5 km lopen? Van 5 km naar 8 km.



30 €

Jongeren (12-18)
Volwassenen
Ouderen
0+

wo 13.03.2024 - wo 15.05.2024
op woensdag van 18.00 u. tot 19.00 u.

Boudewijnpark, Wemmelse Steenweg 285, 1090 Jette

KWB Laken - Jette
02 476 07 39
rita42tielt@gmail.com
http://www.kwb.be/laken-jette (http://www.kwb.be/laken-jette)

## Keep on running (8- 12 km)



We mikken op de 20 km van Brussel.

30 €

Jongeren (12-18)
Volwassenen
Ouderen
0+

wo 13.03.2024 - wo 15.05.2024
op woensdag van 18.00 u. tot 19.00 u.

Boudewijnpark, Wemmelse Steenweg 285, 1090 Jette

KWB Laken - Jette
02 476 07 39
rita42tielt@gmail.com
http://www.kwb.be/laken-jette (http://www.kwb.be/laken-jette)

---

## Turnen 50+



© Sophie Lenoir

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
essegem@vgc.be
http://www.essegem.be (http://www.essegem.be)

---

## Turnen 50+



© Sophie Lenoir

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
essegem@vgc.be
http://www.essegem.be (http://www.essegem.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 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

## Open training parkour 14 jaar+



Kom trainen in onze indoor parkourhal!

Gratis

Volwassenen

18+

di 26.09.2023 - di 28.05.2024
op 26.09.2023 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 3.10.2023 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 10.10.2023 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 17.10.2023 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 24.10.2023 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 7.11.2023 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 14.11.2023 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 21.11.2023 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 28.11.2023 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 5.12.2023 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 12.12.2023 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 19.12.2023 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 2.01.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 9.01.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 16.01.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 23.01.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 30.01.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 6.02.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 20.02.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 27.02.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 5.03.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 12.03.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 19.03.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 26.03.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 16.04.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 23.04.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 30.04.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 7.05.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 14.05.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 21.05.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 28.05.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.

Gemeenschapscentrum Nekkersdal vzw, Emile Bockstaellaan 107, 1020 Laken

GC Nekkersdal
02 421 80 60
info@nekkersdal.be
http://www.nekkersdal.be (http://www.nekkersdal.be)

## Turnen 50+

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



© Sophie Lenoir

€ 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)

## Leer fietsen met Vélo Solidaire

Vélo Solidaire dat is: samen leren fietsen, ook in het Brusselse verkeer.



Gratis

Volwassenen
18+

di 16.04.2024 - do 30.05.2024
op 16.04.2024 van 12.30 u. tot 15.00 u.
op 18.04.2024 van 12.30 u. tot 15.00 u.
op 23.04.2024 van 12.30 u. tot 15.00 u.
op 25.04.2024 van 12.30 u. tot 15.00 u.
op 30.04.2024 van 12.30 u. tot 15.00 u.
op 2.05.2024 van 12.30 u. tot 15.00 u.
op 7.05.2024 van 12.30 u. tot 15.00 u.
op 14.05.2024 van 12.30 u. tot 15.00 u.
op 16.05.2024 van 12.30 u. tot 15.00 u.
op 21.05.2024 van 12.30 u. tot 15.00 u.
op 23.05.2024 van 12.30 u. tot 15.00 u.
op 28.05.2024 van 12.30 u. tot 15.00 u.
op 30.05.2024 van 12.30 u. tot 15.00 u.

GC 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)

## Turnen 50+

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



© Sophie Lenoir

€ 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
essegem@vgc.be
http://www.essegem.be (http://www.essegem.be)

## Yoga

Heb je een druk leven? Yoga maakt rustig, vermindert stress en geeft nieuwe energie.



© Sophie Lenoir

€ 67,5

Volwassenen
18+

ma 15.01.2024 - ma 03.06.2024
op 15.01.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.
op 29.01.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.
op 19.02.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.
op 26.02.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.
op 4.03.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.
op 11.03.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.
op 25.03.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.
op 15.04.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.
op 22.04.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.
op 29.04.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.
op 6.05.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.
op 13.05.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.
op 27.05.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.
op 3.06.2024 van 19.30 u. tot 21.00 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)

## Turnen 50+

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



© Sophie Lenoir

€ 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
essegem@vgc.be
http://www.essegem.be (http://www.essegem.be)

## Total body work-out 3

Op een plezierige maar toch intensieve manier aan je conditie werken? Deze work-out combineert aerobics en spierverstevigende oefeningen.



€ 30

Volwassenen
18+

do 18.04.2024 - do 06.06.2024
op 18.04.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.
op 25.04.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.
op 2.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.
op 9.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.
op 16.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.
op 23.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.
op 30.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.
op 6.06.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

Gemeenschapscentrum Nekkersdal vzw, Emile Bockstaellaan 107, 1020 Laken

GC Nekkersdal
02 421 80 60
info@nekkersdal.be
http://www.nekkersdal.be (http://www.nekkersdal.be)

## 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/)

## 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