

Op 15-05-2024 selecteerde je 11 activiteiten op [www.sportinbrussel.be/activiteiten](http://www.sportinbrussel.be/activiteiten)

Je filterde op: "Volwassenen, Boksen, Dansen, Tennis, Pilates, Lessenreeksen"

## Breaking Tieners (vanaf 12 jaar)

De dans heeft een veel verschillende soorten bewegingen, grofweg ingedeeld in top rocks (staand dansen), footworks (vanuit gehurkte positie), powermoves en free

€ 150

Jongeren (12-18)

Volwassenen

10+



do 28.09.2023 - do 30.05.2024

op donderdag van 19.00 u. tot 20.00 u.

op zaterdag van 16.00 u. tot 17.00 u.



Urban Center Brussel, De Lengentierstraat 20, 1000 Brussel



Urban Center Brussel

[0477 96 63 63](tel:0477966363)

[urbancenterbrussel@gmail.com](mailto:urbancenterbrussel@gmail.com)

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



## 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>)



## Afrikaanse Dans

Get ready to shake!

€ 160

Volwassenen

Ouderen

18

- 110 jaar



vr 29.09.2023 - vr 21.06.2024

op 29.09.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 6.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 13.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 20.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 27.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 10.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 17.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 24.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 1.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 8.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 15.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 22.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 12.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 19.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 26.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 2.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 9.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 23.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 1.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 8.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 15.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 22.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 29.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 19.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 26.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 3.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 17.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 24.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 31.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 7.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 14.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 21.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 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/>)



© Diego Liendo



## 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

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



© Ilja Tulit

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



## Urban dans voor jongeren en volwassenen

Urban dans voor jongeren vanaf 12 jaar en volwassenen.

€ 83

Jongeren (12-18)

Volwassenen

12

- 65 jaar

vr 01.09.2023 - zo 30.06.2024  
(voor informatie over de uren, kijk op [www.hoofdstedelijkeacademie.be](http://www.hoofdstedelijkeacademie.be))

Hoofdstedelijke Kunstacademie, Nieuwland 198, 1000 Brussel

Hoofdstedelijke Kunstacademie Brussel  
02 279 57 12  
[academie@brucity.education](mailto:academie@brucity.education)  
<http://www.hoofdstedelijkeacademie.be/> (<http://www.hoofdstedelijkeacademie.be/>)



## Hedendaagse dans voor jongeren en volwassenen

Hedendaagse dans voor jongeren vanaf 12 jaar en volwassenen.

€ 83

Jongeren (12-18)

Volwassenen

12

- 65 jaar

vr 01.09.2023 - zo 30.06.2024  
(voor informatie over de uren, kijk op [www.hoofdstedelijkeacademie.be](http://www.hoofdstedelijkeacademie.be))

Hoofdstedelijke Kunstacademie, Nieuwland 198, 1000 Brussel

Hoofdstedelijke Kunstacademie Brussel  
02 279 57 12  
[academie@brucity.education](mailto:academie@brucity.education)  
<http://www.hoofdstedelijkeacademie.be/> (<http://www.hoofdstedelijkeacademie.be/>)



---

## Klassieke dans voor jongeren en volwassenen

Ballet voor meisjes en jongens vanaf 12 jaar en volwassenen.

€ 83 (tot 17 jaar)

Jongeren (12-18)

Volwassenen

12

- 65 jaar

 vr 01.09.2023 - zo 30.06.2024  
(voor informatie over de uren, kijk op [www.hoofdstedelijkeacademie.be](http://www.hoofdstedelijkeacademie.be))

 Hoofdstedelijke Kunstacademie, Nieuwland 198, 1000 Brussel

 Hoofdstedelijke Kunstacademie Brussel

02 279 57 12

[academie@brucity.education](mailto:academie@brucity.education)

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



---

## Danslab

Er wordt gewerkt aan een sterke technische basis van het klassieke ballet en je maakt kennis met basisvaardigheden vanuit de hedendaagse dans.

€ 90 (per schooljaar)

Jongeren (12-18)

Kinderen (6-12)

Volwassenen

8+

 vr 01.09.2023 - zo 30.06.2024  
(Bekijk het uurrooster via [www.academiewoluwe1150.be](http://www.academiewoluwe1150.be))

 Gemeentelijke Academie voor Muziek, Woord en Dans, Henri Vandermaelenstraat 61, 1150 Sint-Pieters-Woluwe

 Gemeentelijke Academie voor Muziek, Woord en Dans

02 773 18 56 0474 89 77 27

[jverschueren@woluwe1150.be](mailto:jverschueren@woluwe1150.be)

<http://academiewoluwe1150.be> (<http://academiewoluwe1150.be>)

---

## Danslab: hedendaagse dans

Hedendaagse dans is een dansstijl die zich constant herdefinieert waardoor het een zeer breed landschap vormt met verschillende invloeden en interpretaties.

€ 90 (per schooljaar)

Jongeren (12-18)

Volwassenen

12+



vr 01.09.2023 - zo 30.06.2024

op donderdag van 20.00 tot 21.00 u.

op zaterdag van 14.30 tot 16.00 u.



Gemeentelijke Academie voor Muziek, Woord en Dans, Henri Vandermaelenstraat 61, 1150 Sint-Pieters-Woluwe



Gemeentelijke Academie voor Muziek, Woord en Dans

02 773 18 56 0474 89 77 27

[jverschueren@woluwe1150.be](mailto:jverschueren@woluwe1150.be)

<http://academiewoluwe1150.be> (<http://academiewoluwe1150.be>)

---

## Danslab: klassieke dans

Er wordt gewerkt aan techniek, vloerwerk, improvisatie en/of compositie.

Jongeren (12-18)

Volwassenen

12+



vr 01.09.2023 - zo 30.06.2024

op woensdag van 16.00 tot 18.30 u.



Gemeentelijke Academie voor Muziek, Woord en Dans, Henri Vandermaelenstraat 61, 1150 Sint-Pieters-Woluwe



Gemeentelijke Academie voor Muziek, Woord en Dans

02 773 18 56 0474 89 77 27

[jverschueren@woluwe1150.be](mailto:jverschueren@woluwe1150.be)

<http://academiewoluwe1150.be> (<http://academiewoluwe1150.be>)