

Op 15-05-2024 selecteerde je 9 activiteiten op www.sportinbrussel.be/activiteiten

Je filterde op: "Ouderen, Kleuters (2,5-6), Basketbal, Tai chi, Qigong, Volksdans en werelddans, Conditiegym, Lessenreeksen"

Minibasket 6-7 jaar semester 2

Botsen, dribbelen, werpen, mikken en passen voor beginnende basketters.

€ 65

Kinderen (6-12)

Kleuters (2,5-6)

6

- 7 jaar



wo 10.01.2024 - wo 29.05.2024

op 10.01.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 17.01.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 24.01.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 31.01.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 7.02.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 21.02.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 28.02.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 6.03.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 13.03.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 20.03.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 27.03.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 17.04.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 24.04.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 8.05.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 15.05.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 22.05.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 29.05.2024 van 17.30 u. tot 18.30 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>)

Creatieve indische dans & Bollywood 6j-8j

Ontdek Bollywooddans, een sprankelende en dynamische dans. Leef je uit op ritmische en speelse choreografieën, druk jezelf uit met precieze, sierlijke gebaren!

€ 150

Kinderen (6-12)

Kleuters (2,5-6)

6

- 8 jaar



do 14.09.2023 - do 20.06.2024

op 14.09.2023 van 16.15 u. tot 17.15 u.

op 21.09.2023 van 16.15 u. tot 17.15 u.

op 28.09.2023 van 16.15 u. tot 17.15 u.

op 5.10.2023 van 16.15 u. tot 17.15 u.

op 12.10.2023 van 16.15 u. tot 17.15 u.

op 19.10.2023 van 16.15 u. tot 17.15 u.

op 26.10.2023 van 16.15 u. tot 17.15 u.

op 9.11.2023 van 16.15 u. tot 17.15 u.

op 16.11.2023 van 16.15 u. tot 17.15 u.

op 23.11.2023 van 16.15 u. tot 17.15 u.

op 30.11.2023 van 16.15 u. tot 17.15 u.

op 7.12.2023 van 16.15 u. tot 17.15 u.

op 14.12.2023 van 16.15 u. tot 17.15 u.

op 21.12.2023 van 16.15 u. tot 17.15 u.

op 11.01.2024 van 16.15 u. tot 17.15 u.

op 18.01.2024 van 16.15 u. tot 17.15 u.

op 25.01.2024 van 16.15 u. tot 17.15 u.

op 1.02.2024 van 16.15 u. tot 17.15 u.

op 8.02.2024 van 16.15 u. tot 17.15 u.

op 22.02.2024 van 16.15 u. tot 17.15 u.

op 29.02.2024 van 16.15 u. tot 17.15 u.

op 7.03.2024 van 16.15 u. tot 17.15 u.

op 14.03.2024 van 16.15 u. tot 17.15 u.

op 21.03.2024 van 16.15 u. tot 17.15 u.

op 28.03.2024 van 16.15 u. tot 17.15 u.

op 18.04.2024 van 16.15 u. tot 17.15 u.

op 25.04.2024 van 16.15 u. tot 17.15 u.

op 2.05.2024 van 16.15 u. tot 17.15 u.

op 16.05.2024 van 16.15 u. tot 17.15 u.

op 23.05.2024 van 16.15 u. tot 17.15 u.

op 30.05.2024 van 16.15 u. tot 17.15 u.

op 6.06.2024 van 16.15 u. tot 17.15 u.

op 13.06.2024 van 16.15 u. tot 17.15 u.

op 20.06.2024 van 16.15 u. tot 17.15 u.



Gemeenschapscentrum Pianofabriek vzw, Fortstraat 35, 1060 Sint-Gillis



GC Pianofabriek

02 541 01 70

info@pianofabriek.be

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

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



Conditieport - 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-sportthal 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-sportthal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg

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



Belly dance voorjaar 2024

Leer de basistechnieken van buikdans. Verstevig en versoepel je lichaam, werk aan je conditie en je geheugen.

€ 94

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar

wo 21.02.2024 - wo 26.06.2024
op 21.02.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.
op 28.02.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.
op 6.03.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.
op 13.03.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.
op 20.03.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.
op 27.03.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.
op 17.04.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.
op 24.04.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.
op 8.05.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.
op 15.05.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.
op 22.05.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.
op 29.05.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.
op 5.06.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.
op 12.06.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.
op 19.06.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.
op 26.06.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.

Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel

GC De Markten
[02 512 34 25](tel:025123425)
demarkten@demarkten.be
<http://www.demarkten.be> (<http://www.demarkten.be>)



© Katrien Colenbie

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](tel:025630514)
sportdienst@vgc.be



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](tel:025630514)
sportdienst@vgc.be



Beweging en balans

Werk aan je balans, soepelheid, spierversterking en ademhaling. De lessen zijn een combinatie van yoga en tai chi.

€ 90

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



zo 17.09.2023 - zo 30.06.2024

op 17.09.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 24.09.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 1.10.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 8.10.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 15.10.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 22.10.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 29.10.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 19.11.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 26.11.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 3.12.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 10.12.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 17.12.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 21.01.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 28.01.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 4.02.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 11.02.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 18.02.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 25.02.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 3.03.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 10.03.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 17.03.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 24.03.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 21.04.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 28.04.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 5.05.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 26.05.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 2.06.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 9.06.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 16.06.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 23.06.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.
op 30.06.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.



Gemeenschapscentrum De Zeyp vzw, Zeypstraat 47, 1083 Ganshoren



GC De Zeyp

02 422 00 11

dezeyp@vgc.be

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

