

Op 19-04-2024 selecteerde je 8 activiteiten op [www.sportinbrussel.be/activiteiten](http://www.sportinbrussel.be/activiteiten)

Je filterde op: "Ouderen, Peuters (1,5-2,5), Lessenreeksen, Laken, Sint-Agatha-Berchem, Sint-Jans-Molenbeek"

## Cardio & Yoga (only women!) - Gold Academy CARDIO & YOGA



- ALLEEN VOOR VROUWEN (+16)
- GEWICHTSVERLIES
- TOT 2 LESSEN PER WEEK

€ 150: 1x / week gedurende het hele seizoen € 250: 2x/ week gedurende het hele seizoen

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

16

- 64 jaar



wo 06.09.2023 - vr 31.05.2024

op woensdag van 17.00 tot 19.00 u.

op vrijdag van 17.00 tot 19.00 u.



Institut Imelda Basisschool, Ninoofsesteenweg 130, 1080 Sint-Jans-Molenbeek



Gold Academy

0487 19 60 95

[gold\\_academy@outlook.com](mailto:gold_academy@outlook.com)

<http://www.gold-academy.be> (<http://www.gold-academy.be>)

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



## Conditietraining op dinsdag van 20.00 tot 21.00 uur

Werken aan je conditie heeft veel voordelen: je bent minder snel moe, je weerstand verbetert en je hebt minder kans op hart- en vaatziekten.

€ 75

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



di 09.01.2024 - di 25.06.2024

op 9.01.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 23.01.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 30.01.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 6.02.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 20.02.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 27.02.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 5.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 12.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 19.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 26.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 16.04.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 23.04.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 30.04.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 7.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 14.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 21.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 28.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 4.06.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 11.06.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 18.06.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 25.06.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.



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

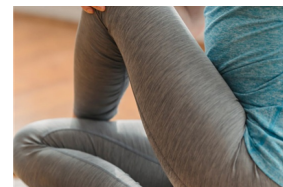


GC De Kroon

02 482 00 10

dekroon@vgc.be

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



© web

## Conditietraining op dinsdag van 19.00 tot 20.00 uur

Werken aan je conditie heeft veel voordelen: je bent minder snel moe, je weerstand verbetert en je hebt minder kans op hart- en vaatziekten.

€ 75

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



di 09.01.2024 - di 25.06.2024

op 9.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 16.01.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 23.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 30.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 6.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 20.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 27.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 5.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 12.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 19.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 26.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 16.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 23.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 30.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 7.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 14.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 21.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 28.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 4.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 11.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 18.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 25.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.



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

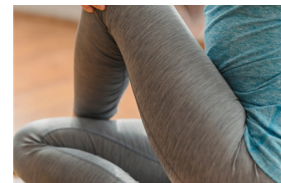


GC De Kroon

02 482 00 10

dekroon@vgc.be

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



© web



## GOLD-sportaanbod 'Sport je fit!'

Een intensieve training waarbij je alle spiergroepen traint, een pittige en uitdagende total work-out'. Je verbetert kracht en uithouding.

€ 35

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar



di 12.09.2023 - di 25.06.2024

op 12.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 19.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 26.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 3.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 10.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 17.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 24.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 7.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 14.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 21.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 28.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 5.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 12.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 19.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 9.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 16.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 23.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 30.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 6.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 20.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 27.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 5.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 12.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 19.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 26.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 16.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 23.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 30.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 7.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 14.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 21.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 28.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 4.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 11.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 18.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 25.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.



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



GC De Kroon

02 482 00 10

[dekroon@vgc.be](mailto:dekroon@vgc.be)

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



© web

## Slow down yoga op donderdag van 19.00 tot 20.00 uur

Sluit je even af van de chaos. Trek je terug in jezelf. Kom tot rust en vind de harmonie in je leven terug.

€ 115

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



do 11.01.2024 - do 27.06.2024

op 11.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 18.01.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.

op 25.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 1.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 8.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 22.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 29.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 7.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 14.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 21.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 28.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 18.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 25.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 2.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 16.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 23.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 30.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 6.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 13.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 20.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 27.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.



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



GC De Kroon

02 482 00 10

dekroon@vgc.be

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



© Vera Mota

## Slow down yoga op donderdag van 20.00 tot 21.00 uur

Sluit je even af voor de chaos. Trek je terug in jezelf. Kom tot rust en vind de harmonie in je leven terug.

€ 115

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



do 11.01.2024 - do 27.06.2024

op 11.01.2024 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 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 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.

op 13.06.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 20.06.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 27.06.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.



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



GC De Kroon

02 482 00 10

dekroon@vgc.be

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



© Vera Mota

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

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

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



