Sport in Brussel

Meer activiteiten vind je op www.sportinbrussel.be

Op 28-03-2024 selecteerde je 14 activiteiten op www.sportinbrussel.be/activiteiten

Je filterde op: "Ouderen, Aerobics, Boksen"

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)

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 - zo 30.06.2024
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

Indoor Friskis & Svettis 'jympa' sports sessions @ VUB



STAY FIT THE SWEDISH WAY! Maak kennis met Friskis & Svettis, indoor en outdoor sport en fitness op zijn Zweeds. Friskis & Svettis bestaat in vele v

Jongeren (12-18)
Volwassenen
Ouderen
11+

op dinsdag van 19.00 tot 20.00 u.
op woensdag van 19.00 tot 20.00 u.
op donderdag van 19.00 tot 20.00 u.

Friskis & Svettis Brussels vzw, Triomflaan 20, 1050 Elsene

Friskis & Svettis
0486 85 15 51
jeroen.overstijns@hotmail.com
http://www.friskis.be (http://www.friskis.be)

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

Meisjestraining



- **Voor wie:**14+ meisjes en vrouwen
- **Waar:** Vierwindenschool, Steenweg op Merchtem 9
- **Wann**

leden: gratis, niet leden 2€

Jongeren (12-18)
Volwassenen
Ouderen
16+

- op woensdag van 19.30 tot 21.30 u.
- Basisschool Vier Winden, Steenweg op Merchtem 9, 1080 Sint-Jans-Molenbeek
- Zonder Handen vzw
  0471 45 47 94
  circus@zonderhanden.be
  http://www.circuszonderhanden.be (http://www.circuszonderhanden.be)

Training Idrissi Boxing Pro

De groepslessen vinden plaats in een familiale sfeer waarbij het programma aangepast wordt aan het niveau van elke persoon.

Wie op professioneel (wed

Jongeren (12-18)
Volwassenen
Ouderen
16+

op dinsdag van 19.30 tot 21.00 u.
op donderdag van 19.30 tot 21.00 u.

Idrissi Boxing Pro, Kogelstraat 29, 1000 Brussel

Idrissi Boxing Pro
0488 43 35 34
idrissi.boxing.pro@gmail.com

De H.B.B Boksclub

De H.B.B. is een Engelse boksclub en is aangesloten bij de Vlaamse boksliga. De less

Eerste 3 lessen: 5 euro per les (bokshandschoenen en windels beschikbaar) Verzekering & lidgeld: 35 euro/jaar 10-beurtenkaart: 80 euro 1 maand abonnement (2x per week): 50 euro 3 maand abonnement (2x per week): 120 euro

Jongeren (12-18)
Volwassenen
Ouderen
16+

op dinsdag van 19.30 tot 21.00 u.
op donderdag van 19.30 tot 21.00 u.

Mondial Sport et Culture, Helmetsesteenweg 75, 1030 Schaarbeek

De H.B.B. vzw
0498 35 71 14
dehbbclub@hotmail.com

Circus Zonder Handen



Bij Circus Zonder Handen kan je wekelijks les volgen in Circus, Acrobatie, Parkour & Tricking. We organiseren wekelijkse lessen in Molenbeek, Schaarb

4 tarieven afhankelijk van je gezinsinkomen

Jongeren (12-18)
Baby's (0-1,5)
Volwassenen
Kinderen (6-12)
Kleuters (2,5-6)
Peuters (1,5-2,5)
Ouderen
0+

op maandag van 0.00 u.
op dinsdag van 0.00 u.
op woensdag van 0.00 u.
op donderdag van 0.00 u.
op vrijdag van 0.00 u.
op zaterdag van 0.00 u.

Basisschool Vier Winden, Steenweg op Merchtem 9, 1080 Sint-Jans-Molenbeek

Zonder Handen vzw
0471 45 47 94
circus@zonderhanden.be
http://www.circuszonderhanden.be (http://www.circuszonderhanden.be)

Training Idrissi Boxing Pro Vrouwen

Deze bokslessen zijn enkel voor vrouwen bestemd en ze vinden plaats in een familiale sfeer, waarbij het programma aangepast wordt aan het niveau van elke per

Jongeren (12-18)
Volwassenen
Ouderen
16+

op dinsdag van 18.30 tot 19.30 u.
op donderdag van 21.00 tot 22.00 u.

De Kleurdoos, Moutstraat 24, 1000 Brussel

Idrissi Boxing Pro
0488 43 35 34
idrissi.boxing.pro@gmail.com

Brussels Boxing Academy Zomerperiode



De Brussels Boxing Academy is een club voor recreanten en competitieboksers. De club richt zich tot alle Brusselaars, jong en oud, jongens en meisjes, mannen

Gratis

Jongeren (12-18)
Volwassenen
Kinderen (6-12)
Ouderen
6+

- op maandag van 13.00 tot 19.00 u.
  op dinsdag van 13.00 tot 15.00 u.
  op donderdag van 13.00 tot 15.00 u.
- Brussels Boxing Academy, Lessenstraat 37, 1080 Sint-Jans-Molenbeek
- Brussels Boxing Academy
  0470 81 23 40
  tom.flachet@gmail.com
  https://www.facebook.com/people/BBA-Brussels-Boxing-Academy/100054516126916/
  (https://www.facebook.com/people/BBA-Brussels-Boxing-Academy/100054516126916/)

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

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