

Op 19-04-2024 selecteerde je 25 activiteiten op www.sportinbrussel.be/activiteiten

Je filterde op: "Ouderen, Aerobics, Fitness, Volksdans en werelddans"

TOFFE TURNERS 55+

Gezond bewegen

Gratis

Volwassenen

Ouderen

55

- 99 jaar



ma 04.09.2023 - ma 24.06.2024

op 4.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 11.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 18.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 25.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 2.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 9.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 16.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 23.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 6.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 13.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 20.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 27.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 4.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 11.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 18.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 8.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 15.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 22.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 29.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 5.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 19.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 26.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 4.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 11.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 18.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 25.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 15.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 22.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 29.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 6.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 13.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 27.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 3.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 10.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 17.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 24.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 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/>)

Body conditioning 1 voorjaar 2024

Body conditioning is een intensieve work-out op dynamische muziek. Je werkt aan cardiotraining en spierversteviging voor meer kracht en uithoudingsvermogen.

€ 94

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



ma 19.02.2024 - ma 24.06.2024

op 19.02.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 26.02.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 4.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 11.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 18.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 25.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 15.04.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 22.04.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 29.04.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 6.05.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 13.05.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 27.05.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 3.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 10.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 17.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 24.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.



Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel



GC De Markten

02 512 34 25

demarkten@demarkten.be

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



© Patricia Grobben

Body conditioning 2 voorjaar 2024

Body conditioning is een intensieve work-out op dynamische muziek. Je werkt aan cardiotraining en spierversteviging voor meer kracht en uithoudingsvermogen.

€ 94

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



ma 19.02.2024 - ma 24.06.2024

op 19.02.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 26.02.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 4.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 11.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 18.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 25.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 15.04.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 22.04.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 29.04.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 6.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 13.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 27.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 3.06.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 10.06.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 17.06.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 24.06.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.



Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel



GC De Markten

02 512 34 25

demarkten@demarkten.be

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



© Patricia Grobben

Body stretch voorjaar 2024

Focus op lenigheid en kracht tijdens deze groepsles. We leren de juiste houding aan, werken aan de algemene conditie en eindigen met een welverdiende relaxatie.

€ 94

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



ma 19.02.2024 - ma 24.06.2024

op 19.02.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 26.02.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 4.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 11.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 18.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 25.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 15.04.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 22.04.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 29.04.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 6.05.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 13.05.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 27.05.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 3.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 10.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 17.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 24.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.



Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel



GC De Markten

02 512 34 25

demarkten@demarkten.be

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



© Patricia Grobben

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

demarkten@demarkten.be

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



© Katrien Colenbie

Early birds pilates voorjaar 2024

Focus op spieren, flexibiliteit, evenwicht, coördinatie en een goede houding. Verbeter je uithoudingsvermogen en de coördinatie tussen adem en beweging.

€ 180

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



ma 19.02.2024 - do 27.06.2024

op 19.02.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 22.02.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 26.02.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 29.02.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 4.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 7.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 11.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 14.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 18.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 21.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 25.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 28.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 15.04.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 18.04.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 22.04.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 25.04.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 29.04.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 2.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 6.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 13.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 16.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 23.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 27.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 30.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 3.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 6.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 10.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 13.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 17.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 20.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 24.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 27.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.



Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel



GC De Markten

02 512 34 25

demarkten@demarkten.be

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



© Fabienne Claes

Total body 2 voorjaar 2024

Train je grote spieren met elastieken en lichte gewichten. Verbeter je conditie, verbrand vet en verstevig je lichaam.

€ 94

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



do 22.02.2024 - do 27.06.2024

op 22.02.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 29.02.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 7.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 14.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 21.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 28.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 18.04.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 25.04.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 2.05.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 16.05.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 23.05.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 30.05.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 6.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 13.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 20.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 27.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.



Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel



GC De Markten

02 512 34 25

demarkten@demarkten.be

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



© Piet Deslé

Total body 1 voorjaar 2024

Train je grote spieren met elastieken en lichte gewichten. Verbeter je conditie, verbrand vet en verstevig je lichaam.

€ 94

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



do 22.02.2024 - do 27.06.2024

op 22.02.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 29.02.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 7.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 14.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 21.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 28.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 18.04.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 25.04.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 2.05.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 16.05.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 23.05.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 30.05.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 6.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 13.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 20.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 27.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.



Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel



GC De Markten

02 512 34 25

demarkten@demarkten.be

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



© Piet Deslé

Tone up - GOLDkaart

Een spierverstevigende les zonder springen en lopen waarin alle spiergroepen aan bod komen.

€ 35 (voor een GOLD-kaart)

Volwassenen

Ouderen

18+



do 28.09.2023 - do 27.06.2024

op donderdag van 9.15 u. tot 10.15 u.



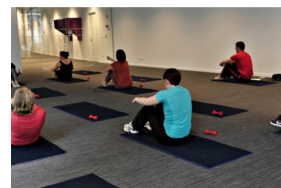
Brussels Ouderenplatform vzw, Zaterdagplein 6, 1000 Brussel



VGC-sportdienst

02 563 05 14

sportdienst@vgc.be



Pilates groep 1 (10 tot 11 uur)

Met pilates train je je buik-, bil-, rug- en bekkenbodemspieren. Je verbetert zo je houding, stabiliteit, coördinatie en ademhaling.

€ 210

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



za 09.09.2023 - za 29.06.2024

op 9.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 16.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 23.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 30.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 7.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 14.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 21.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 28.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 18.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 25.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 2.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 9.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 16.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 23.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 13.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 20.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 27.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 3.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 10.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 24.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 2.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 9.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 16.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 23.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 30.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 20.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 27.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 4.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 18.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 25.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 1.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 8.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 15.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 22.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 29.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 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>)



Pilates groep 2 (11 tot 12 uur)

Met pilates train je je buik-, bil-, rug- en bekkenbodemspieren. Je verbetert zo je houding, stabiliteit, coördinatie en ademhaling.

€ 210

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



za 09.09.2023 - za 29.06.2024

op 9.09.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 16.09.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 23.09.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 30.09.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 7.10.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 14.10.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 21.10.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 28.10.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 18.11.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 25.11.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 2.12.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 9.12.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 16.12.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 23.12.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 13.01.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 20.01.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 27.01.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 3.02.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 10.02.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 24.02.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 2.03.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 9.03.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 16.03.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 23.03.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 30.03.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 20.04.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 27.04.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 4.05.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 18.05.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 25.05.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 1.06.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 8.06.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 15.06.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 22.06.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 29.06.2024 van 11.00 u. tot 12.00 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>)



Zumba

Zumba, dat zijn fitnessoefeningen op ritmische muziek. De bewegingen zijn gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans. Beginners zijn ook welkom.

€ 90

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



zo 17.09.2023 - zo 30.06.2024

op 17.09.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 24.09.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 1.10.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 8.10.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 15.10.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 22.10.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 29.10.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 19.11.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 26.11.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 3.12.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 10.12.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 17.12.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 21.01.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 28.01.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 4.02.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 11.02.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 18.02.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 25.02.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 3.03.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 10.03.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 17.03.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 24.03.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 21.04.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 28.04.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 5.05.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 26.05.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 2.06.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 9.06.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 16.06.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 23.06.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 30.06.2024 van 10.30 u. tot 11.30 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>)

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>)

Outdoor Friskis & Svettis sports sessions @ Woluwe Park

STAY FIT THE SWEDISH WAY!



Maak kennis met Friskis & Svettis, indoor en outdoor sport en fitness o

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

16+

📅 op woensdag van 19.30 tot 20.15 u.

op zaterdag van 10.00 tot 10.45 u.

📍 Friskis & Svettis Brussels vzw, Rue du Bemel -, 1150 Sint-Pieters-Woluwe

📞 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>)



Indoor Friskis & Svettis 'jympa' sessions @ European Council

STAY FIT THE SWEDISH WAY!

Volwassenen

Ouderen

20

- 64 jaar

 op dinsdag van 17.30 u. tot 18.30 u.
op vrijdag van 12.15 u. tot 13.00 u.

 Friskis & Svettis Brussels vzw, Wetstraat 175 175, 1040 Etterbeek

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

Mussels Training

Mussels Training

Volwassenen

Ouderen

20

- 64 jaar

 op woensdag van 17.00 u. tot 18.30 u.
op zaterdag van 12.00 u. tot 13.30 u.

 Meduuz vzw, Delaunoystaat 58, 1060 Sint-Gillis

 Meduuz vzw
0471 30 00 02
nina.poels@outlook.com
<http://www.jezebel-studio.com> (<http://www.jezebel-studio.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](tel:0471454794)

circus@zonderhanden.be

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



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](tel:0486851551)

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>)

Indoor Friskis & Svettis sports sessions @ Jims Jourdan

STAY FIT THE SWEDISH WAY!



Maak kennis met Friskis & Svettis, indoor en outdoor sport en fitness o

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

16+

 op woensdag van 20.00 tot 21.00 u.

op donderdag van 19.15 tot 21.30 u.

op zaterdag van 10.00 tot 11.15 u.

 Friskis & Svettis Brussels vzw, Graystraat 54, 1040 Etterbeek

 Friskis & Svettis

0486 85 15 51

jeroen.overstijns@hotmail.com

<https://www.friskissvettis.be/> (<https://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](tel:0486851551)
jeroen.overstijns@hotmail.com
<http://www.friskissvettis.be> (<http://www.friskissvettis.be>)

Fitness

Ga elke week mee fitnesssen met Pigment vzw en Les Gazelles de Bruxelles in Fire Gym Jette. Voor deze activiteit dien je aan te melden bij Pigment vzw - Ophemst

Gratis

Volwassenen

Ouderen

20+

📅 op dinsdag van 14.00 u. tot 15.30 u.

📍 Les Gazelles De Bruxelles vzw, Auguste Hainautstraat 48, 1090 Jette

📞 Les Gazelles De Bruxelles vzw
[02 430 25 68 0479 42 78 10](tel:0243025680479427810)
info@gazelles.org
<http://www.lesgazellesdebruxelles.be> (<http://www.lesgazellesdebruxelles.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](tel:022100460)
info@bop.brussels
<http://www.bop.brussels> (<http://www.bop.brussels>)