

Op 15-05-2024 selecteerde je 14 activiteiten op www.sportinbrussel.be/activiteiten

Je filterde op: "Ouderen, Aerobics, Mountainbike, Denksport, Pilates, Volksdans en werelddans"

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

Mountainbike Elzengym & Sport

Recreatieve club die maandelijks op de mountainbike springt. De tochten gaan op meerdere zondagen per jaar door en worden onderling nog afgesproken!

Volwassenen

Ouderen

18+



op zondag van 9.00 u. tot 15.00 u.



Elzengym en Sport, Wisselende locatie -, 1000 Brussel



Elzengym en Sport

[02 649 74 93 0476 39 52 29](tel:0264974930476395229)

stefan.martens@scarlet.be

<https://www.facebook.com/elzengymensport/> (<https://www.facebook.com/elzengymensport/>)

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>)



Fietsen WTC Haren Sport Plus

Elke dinsdag en/of donderdag vanaf 14u een fietstocht van ongeveer 75 km. Zondag vertrekken we vanaf 8u30 voor een rit van ongeveer 90-100 km. Vertrek aan de

Volwassenen

Ouderen

20+



op dinsdag van 14.00 tot 18.00 u.

op donderdag van 14.00 tot 18.00 u.

op zondag van 8.30 tot 18.00 u.



WTC Haren Sport Plus, Wisselende locaties -, 1000 Brussel



WTC Haren Sport Plus

[02 241 34 38 0496 06 70 45](tel:0224134380496067045)

laermans_chris@hotmail.com

Pilates Yoga centrum Evere

Train je hele lichaam met pilates. Combineer kracht, lenigheid, lichaams-controle en bewuste ademhaling. Verbeter zo je houding, figuur, soepelheid en balans

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

16+



op woensdag van 20.15 tot 21.30 u.



Yoga Centrum Evere, Windmolenstraat 39, 1140 Evere



Yoga Centrum Evere

[0475 23 20 79](tel:0475232079)

vanbellingen-roegies@hotmail.com

MTB Haren Sport Plus

Kom iedere woensdag na 19 u 00 MTB met Haren Sport Plus. We vertrekken in Kampenhout.

Volwassenen

Ouderen

20+



op woensdag van 19.00 tot 22.00 u.



WTC Haren Sport Plus, Wisselende locaties -, 1000 Brussel



WTC Haren Sport Plus

[02 241 34 38 0496 06 70 45](tel:0224134380496067045)

laermans_chris@hotmail.com

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>)

Yoga Centrum Evere

Train je hele lichaam met pilates. Combineer kracht, lenigheid, lichaams-controle en bewuste ademhaling. Verbeter zo je houding, figuur, soepelheid en balans.

Volwassenen

Ouderen

20+

 op woensdag van 20.15 tot 21.30 u.

 Yoga Centrum Evere, Windmolenstraat 39, 1140 Evere

 Yoga Centrum Evere

0475 23 20 79

vanbellingen-roegies@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>)



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>)