

Op 14-05-2024 selecteerde je 25 activiteiten op www.sportinbrussel.be/activiteiten

Je filterde op: "Ouderen, Atletiek, Fitness, Omnisport"

Start 2 run

Van 0 naar 5 km lopen in 10 weken? Doe je dat liever in groep? Tijdens deze trainingen krijg je motiverende tips en schema's op jouw niveau.

30 €

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

0+



wo 13.03.2024 - wo 15.05.2024

op woensdag van 18.00 u. tot 19.00 u.



Boudewijnpark, Wemmelse Steenweg 285, 1090 Jette



KWB Laken - Jette

02 476 07 39

rita42tielt@gmail.com

<http://www.kwb.be/laken-jette> (<http://www.kwb.be/laken-jette>)



Keep on running (5 - 8 km)

Wil je meer dan 5 km lopen? Van 5 km naar 8 km.

30 €

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

0+



wo 13.03.2024 - wo 15.05.2024

op woensdag van 18.00 u. tot 19.00 u.



Boudewijnpark, Wemmelse Steenweg 285, 1090 Jette



KWB Laken - Jette

02 476 07 39

rita42tielt@gmail.com

<http://www.kwb.be/laken-jette> (<http://www.kwb.be/laken-jette>)



Keep on running (8- 12 km)

We mikken op de 20 km van Brussel.

30 €

Jongeren (12-18)

Volwassenen

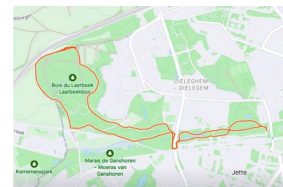
Ouderen

0+

📅 wo 13.03.2024 - wo 15.05.2024
op woensdag van 18.00 u. tot 19.00 u.

📍 Boudewijnpark, Wemmelse Steenweg 285, 1090 Jette

📞 KWB Laken - Jette
[02 476 07 39](tel:024760739)
rita42tielt@gmail.com
<http://www.kwb.be/laken-jette> (<http://www.kwb.be/laken-jette>)



Beweging & Balans (proefles)

Kom gratis een les Beweging & Balans uittesten, en laat ons weten of we deze cursus in ons aanbod moeten opnemen.

Gratis

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar

📅 do 23.05.2024
van 18.00 u. tot 18.45 u.

📍 Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette

📞 GC Essegem
[02 427 80 39](tel:024278039)
essegem@vgc.be
<http://www.essegem.be> (<http://www.essegem.be>)



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 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

Body conditioning 1 voorjaar 2024

Body conditioning is een intensieve work-out op dynamische muziek. Je werkt aan cardiotraining en spierversterking 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

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

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.



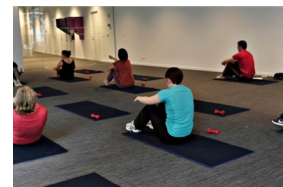
Brussels Ouderenplatform vzw, Zaterdagplein 6, 1000 Brussel



VGC-sportdienst

02 563 05 14

sportdienst@vgc.be



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 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

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 09.09.2023 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 07.10.2023 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 02.12.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 09.12.2023 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 03.02.2024 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 02.03.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 09.03.2024 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 04.05.2024 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 01.06.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 08.06.2024 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>)



Turnen Turngroep Blijf Fit

Blijf Fit' is het ideale uurtje sport voor actieve senioren. Tijdens dit uurtje werken we samen aan onze basisconditie. Iedereen dezelfde oefeningen, i

1,25€

Volwassenen

Ouderen

41+



op dinsdag van 14.00 tot 15.00 u.



Blijf Fit, Kortenbachstraat 7, 1130 Haren



Turngroep Blijf Fit

[02 215 90 99 0473 57 23 56](tel:0221590990473572356)

depret.mp@scarlet.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](tel:0486851551)

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>)

Joggen in Park Drie Fonteinen (Vilvoorde)

Loop met Les Gazelles & Fedasil Neder-Over-Heembeek in het park Drie Fonteinen.

Gratis

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

16+

 op maandag van 14.00 u. tot 15.30 u.

 Les Gazelles de Bruxelles vzw, Bruynstraat 11, 1120 Neder-Over-Heembeek

 Les Gazelles De Bruxelles vzw

02 430 25 68 0479 42 78 10

info@gazelles.org

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



Joggen in Park Tour & Taxis

Train wekelijks met onze loopgroep in het park van Tour & Taxis. Er worden 2 groepen gemaakt, er is een groep voor gevorderden (die start-to-run hebben a

Gratis

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

11+

 op vrijdag van 17.45 tot 19.00 u.

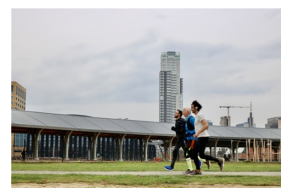
 Les Gazelles de Bruxelles vzw, Pierre-Victor Jacobsstraat 17, 1080 Sint-Jans-Molenbeek

 Les Gazelles De Bruxelles vzw

02 430 25 68 0479 42 78 10

info@gazelles.org

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



Joggen in het Dudenpark met Les Gazelles de Bruxelles

Loop in het Dudenpark met Les Gazelles de Bruxelles en Doucheflux.



Gratis

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

16+

 op dinsdag van 10.30 tot 12.30 u.

 Les Gazelles De Bruxelles vzw, Veeartsenstraat 84, 1070 Anderlecht

 Les Gazelles De Bruxelles vzw

02 430 25 68 0479 42 78 10

info@gazelles.org

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

Joggen in het Tenreukenpark (Oudergem)

Loop met Les Gazelles de Bruxelles en Fedasil Oudergem in het Tenreukenpark (Oudergem).



Gratis

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

10+

 op maandag van 14.00 u. tot 16.00 u.

 Les Gazelles de Bruxelles vzw, Jean Van Horenbeecklaan 192, 1160 Oudergem

 Les Gazelles De Bruxelles vzw

02 430 25 68 0479 42 78 10

info@gazelles.org

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

Joggen voor vrouwen in Park Tour & Taxis

Train wekelijks met onze loopgroep voor vrouwen in het park van Tour & Taxis.

Gratis

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

16+

 op donderdag van 18.00 tot 20.00 u.

 Les Gazelles de Bruxelles, Station MIVB Pannenhuis -, 1020 Laken

 Les Gazelles De Bruxelles vzw

02 430 25 68 0479 42 78 10

info@gazelles.org

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



Walk & Run Vrouwen

Kom elke week mee bewegen in het Warandepark. We wisselen af tussen wandelen, lopen en leuke bewegingsoefeningen.

Gratis

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

13+



op donderdag van 13.00 u. tot 14.30 u.



Les Gazelles De Bruxelles vzw, Parc de Bruxelles -, 1000 Brussel



Les Gazelles De Bruxelles vzw

02 430 25 68 0479 42 78 10

info@gazelles.org

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

