

Op 23-04-2024 selecteerde je 25 activiteiten op www.sportinbrussel.be/activiteiten

Je filterde op: "Ouderen, Boksen, Dansen, Pilates"

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>)



Afrikaanse Dans

Get ready to shake!

€ 160

Volwassenen

Ouderen

18

- 110 jaar



vr 29.09.2023 - vr 21.06.2024

op 29.09.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 6.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 13.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 20.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 27.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 10.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 17.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 24.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 1.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 8.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 15.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 22.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 12.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 19.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 26.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 2.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 9.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 23.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 1.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 8.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 15.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 22.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 29.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 19.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 26.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 3.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 17.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 24.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 31.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 7.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 14.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 21.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 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/>)



© Diego Liendo

BREAKDANCE PRACTICE

Een plek om zelfstandig je breakdance skills te oefenen

Gratis

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



ma 04.09.2023 - ma 24.06.2024

op 4.09.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 11.09.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 18.09.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 25.09.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 2.10.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 9.10.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 16.10.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 23.10.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 6.11.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 13.11.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 20.11.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 27.11.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 4.12.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 11.12.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 18.12.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 8.01.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 15.01.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 22.01.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 29.01.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 5.02.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 19.02.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 26.02.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 4.03.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 11.03.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 18.03.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 25.03.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 15.04.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 22.04.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 29.04.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 6.05.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 13.05.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 27.05.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 3.06.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 10.06.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 17.06.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.
op 24.06.2024 van 16.00 u. tot 21.00 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/>)



© Ilja Tult

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 - do 27.06.2024

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>)



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

vanbellingen-roegies@hotmail.com

Latin dansen Etage Tropical St Michel

Dansschool Etage Tropical vind je nu ook in Brussel. Ben je aangetrokken tot de tropische sferen van Cuba, de Caraïben of de zonovergoten stranden van een

Volwassenen

Ouderen

20+

 op dinsdag van 19.00 tot 23.00 u.

 Sporthal St-Michel, Picardstraat 170, 1080 Sint-Jans-Molenbeek

 Etage Tropical vzw

0473 80 97 18

info@etagetropical.be

http://www.etagetropical.be/ (http://www.etagetropical.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



Dance Afro- Latino Vrouwen (Molenbeek)

Kom mee dansen en bewegen met onze groep voor vrouwen!

Gratis

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

10+

 op dinsdag van 13.30 u. tot 15.00 u.

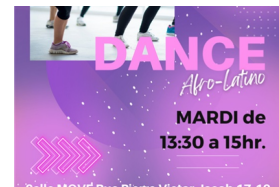
 Les Gazelles De Bruxelles vzw, Pierre-Victor Jacobsstraat 17, 1080 Sint-Jans-Molenbeek

 Les Gazelles De Bruxelles vzw

[02 430 25 68 0479 42 78 10](tel:0243025680479427810)

info@gazelles.org

<http://lesgazellesdebruxelles.be> (<http://lesgazellesdebruxelles.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](tel:0475232079)

vanbellingen-roegies@hotmail.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](tel:0498357114)

dehbbclub@hotmail.com

Sensual Stretch (1/2)

Sensual Stretch (1/2)

Volwassenen

Ouderen

20

- 64 jaar

-  op maandag van 19.30 u. tot 21.00 u.
op zaterdag van 13.30 u. tot 15.00 u.
 -  Meduuz vzw, Delaunoestraat 58, 1060 Sint-Gillis
 -  Meduuz vzw
[0471 30 00 02](tel:0471300002)
nina.poels@outlook.com
<http://www.jezebel-studio.com> (<http://www.jezebel-studio.com>)
-

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, Delaunoestraat 58, 1060 Sint-Gillis
 -  Meduuz vzw
[0471 30 00 02](tel:0471300002)
nina.poels@outlook.com
<http://www.jezebel-studio.com> (<http://www.jezebel-studio.com>)
-

Heels Base

Heels Base

Volwassenen

Ouderen

20

- 64 jaar

-  op maandag van 18.00 u. tot 19.30 u.
-  Meduuz vzw, Delaunoestraat 58, 1060 Sint-Gillis
-  Meduuz vzw
[0471 30 00 02](tel:0471300002)
nina.poels@outlook.com
<http://www.jezebel-studio.com> (<http://www.jezebel-studio.com>)

Pole Fluid (1/2)

Pole Fluid (1/2)

Volwassenen

Ouderen

20

- 64 jaar

📅 op donderdag van 19.00 u. tot 20.30 u.
op vrijdag van 17.30 u. tot 19.00 u.

📍 Meduuz vzw, Delaunoyststraat 58, 1060 Sint-Gillis

📞 Meduuz vzw
[0471 30 00 02](tel:0471300002)
nina.poels@outlook.com
<http://www.jezebel-studio.com> (<http://www.jezebel-studio.com>)

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](tel:0488433534)
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](tel:0470812340)
tom.flachet@gmail.com
<https://www.facebook.com/people/BBA-Brussels-Boxing-Academy/100054516126916/>
(<https://www.facebook.com/people/BBA-Brussels-Boxing-Academy/100054516126916/>)

ACADEMY			
JULI 2022			
SPORTZAAL: LESSENSTRAAT N°37, 1080 MOLENBEEK			
GRATIS INGANG INDIEN INGESCHREVEN		CONTACT: ANAS DAGS 14 BA 12	
MAANDAG	DINSDAG	DONDERDAG	
13h-19h 15h-19h	TRAINING KINDEN & ADOS VOLIE TOEGANG	TRAINING KINDEN & ADOS VOLIE TOEGANG	TRAINING KINDEN & ADOS VOLIE TOEGANG

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

Lijndansen Okra SAB

Lijndansen is een populaire dansvorm. Op een prettige manier actief bezig zijn, fit blijven, en tegelijk ontspannen.<

Volwassenen

Ouderen

51

- 64 jaar

📅 do 01.01.2015 - vr 31.12.2021
op woensdag van 14.00 tot 16.00 u.

📍 OKRA Sint-Agatha-Berchem, Alcyonstraat 23, 1082 Sint-Agatha-Berchem

📞 OKRA - De Optimisten - SAB
[02 465 04 47](tel:024650447)
heyvaert.jos@skynet.be

Lijndansen Fedos Anderlecht

Ritmisch bewegen op alle soorten muziek (rock, disco, ...). Heel goed voor het geheugen en coördinatie.

Volwassenen

Ouderen

20+

 do 01.01.2015 - vr 31.12.2021
op dinsdag van 15.30 tot 17.15 u.

 Fedos Anderlecht Centrum, Bergense Steenweg 145, 1070 Anderlecht

 Fedos Anderlecht Centrum
[02 523 33 90](tel:025233390)
nadineasseau@outlook.com
<https://www.fedos.be/clubs/fedos-anderlecht-centrum/> (<https://www.fedos.be/clubs/fedos-anderlecht-centrum/>)

Party Dancing Terpsichore Etterbeek

Wil jij ook op een bedrijfsfeestje, bruiloft of receptie met iedereen kunnen dansen, de juiste passen zetten op de juist

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

16+

 do 01.01.2015 - vr 31.12.2021
op donderdag van 20.30 tot 21.30 u.

 Terpsichore Etterbeek RUB Dansclub, Hoornstraat 97, 1040 Etterbeek

 Dansclub Terpsichore - Etterbeek
[02 736 75 30 0477 46 86 53](tel:0273675300477468653)
lindahebberecht@skynet.be
<http://www.dansclubterpsichore.be/> (<http://www.dansclubterpsichore.be/>)

Ballroom- en Latindansen Terpsichore Etterbeek

Wil je romantiek van de Engelse Wals, de sensualiteit van de Tango, de snelheid van de Quickstep, het speelse van de cha

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

16+

 do 01.01.2015 - vr 31.12.2021
op donderdag van 19.30 tot 22.30 u.

 Terpsichore Etterbeek RUB Dansclub, Hoornstraat 97, 1040 Etterbeek

 Dansclub Terpsichore - Etterbeek
[02 736 75 30 0477 46 86 53](tel:0273675300477468653)
lindahebberecht@skynet.be
<http://www.dansclubterpsichore.be/> (<http://www.dansclubterpsichore.be/>)