

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

Je filterde op: "Ouderen, Dansen, Tai chi, Wandelen, Sport in clubverband, Lessenreeksen"

Powerwandelingen - GOLDkaart

Deze gezondheidswandeling leert ons de voordelen kennen van wandelen in de natuur.

€ 35 (voor een GOLD-kaart)

Volwassenen

Ouderen

18+



ma 18.09.2023 - ma 17.06.2024

op maandag van 11.15 u. tot 12.45 u. (maandelijks)



Gemeenschapscentrum De Kroon vzw, Jean Baptiste Vandendrieschstraat 19, 1082 Sint-Agatha-Berchem



VGC-sportdienst

[02 563 05 14](tel:025630514)

sportdienst@vgc.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

Tai Chi 24 vormen: GOLD-kaart

Op zoek naar een sport om je lichaam soepel, sterk en gezond te houden, op een eenvoudige en rustige manier?

€ 35 (voor een GOLD-kaart)

Volwassenen

Ouderen

18+

-  ma 25.09.2023 - ma 24.06.2024
 - op maandag van 14.45 u. tot 15.45 u. (semi-gevorderden)
 - op maandag van 13.30 u. tot 14.30 u. (starters)
-  VGC-sportzaal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg
-  VGC-sportdienst
 - [02 563 05 14](tel:025630514)
 - sportdienst@vgc.be



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

Beweging en balans

Werk aan je balans, soepelheid, spierversterking en ademhaling. De lessen zijn een combinatie van yoga en tai chi.

€ 90

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



zo 17.09.2023 - zo 30.06.2024

op 17.09.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 24.09.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 1.10.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 8.10.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 15.10.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 22.10.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 29.10.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 19.11.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 26.11.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 3.12.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 10.12.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 17.12.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 21.01.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 28.01.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 4.02.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 11.02.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 18.02.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 25.02.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 3.03.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 10.03.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 17.03.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 24.03.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 21.04.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 28.04.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 5.05.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 26.05.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 2.06.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 9.06.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 16.06.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 23.06.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 30.06.2024 van 9.30 u. tot 10.30 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>)



Sportief wandelen

In groep een uurtje sportief wandelen

5 € per reeks

Volwassenen

Ouderen

0+



do 01.02.2024 - wo 28.08.2024

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>)



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 en wandelen West-Uit

Twee keer per maand gaan we fietsen op zondag van begin maart tot einde oktober. Maandelijks wandelen we op zondag van begin november tot einde februari. Ver

Volwassenen

Ouderen

20+

 op zondag van 10.00 tot 16.00 u.

 West-Uit, Wisselende locatie -, 1000 Brussel

 West-Uit

02 465 39 99

pierre_heyman@hotmail.com

<http://www.info-zomaar.com/Sport.htm> (<http://www.info-zomaar.com/Sport.htm>)

Wandelen Wolu-Wandelclub

Wolu-Wandelclub van Sint-Pieters-Woluwe ging 40 jaar geleden van start. De club organiseert elke 1e en 3e zondag van de maand een namiddagwandeling. Iedereen

Volwassenen

Ouderen

0+

 op zondag van 14.00 u. tot 18.00 u.

 Wolu-Wandelclub, Luitenant Lippensstraat 7, 1040 Etterbeek

 Wolu-Wandelclub

02 735 76 97 0485 80 56 55

bertje.dekeyzer@gmail.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](tel:0473809718)
info@etagetropical.be
<http://www.etagetropical.be/> (<http://www.etagetropical.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](tel:0243025680479427810)
info@gazelles.org
<http://www.lesgazellesdebruxelles.be> (<http://www.lesgazellesdebruxelles.be>)



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>)



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, Delaunoystraat 58, 1060 Sint-Gillis

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

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>)

Tai Chi

In Tai Chi worden de langzaam uitgevoerde bewegingen een zoektocht naar harmonie en evenwicht. Luister naar je lichaam, volg het ritme van je ademhaling, lee

60 EUR voor 18 lessen van 1 uur, 100 EUR voor twee uur. Paspartoe Kansentarief 30 EUR.

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

13+

 op dinsdag van 17.30 u. tot 20.30 u.

 Gemeenschapscentrum De Markten, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel

 Tai Chi

0486 29 23 95

taichi.demarkten@gmail.com

<https://www.facebook.com/taichi.demarkten/> (<https://www.facebook.com/taichi.demarkten/>)

Multisport (Brussel)

Kom mee bewegen met Les Gazelles de Bruxelles en Fedasil Bordet (1000, Brussel). We stellen verschillende sporten voor (bv. wandelen, lopen, voetbal, sportieve

Gratis

Volwassenen

Ouderen

0+

 op woensdag van 14.30 u. tot 15.30 u.

 Les Gazelles De Bruxelles vzw, Wolstraat 200, 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>)



Nordic Walking

NFCB is een club voor Nordic Walking, Skike en Pilates. De club biedt de mogelijkheid om Nordic Walking te ontdekken

1€ (per wandeling)

Volwassenen

Ouderen

20+

 do 01.01.2015 - vr 31.12.2021

op woensdag van 16.00 tot 18.00 u.

op zaterdag van 10.00 tot 11.30 u.

op zondag van 10.00 tot 13.00 u.

 FEDOS Nordic Walkers, Warandepark -, 1000 Brussel

 FEDOS Nordic Walkers

02 660 13 27 0498 53 82 84

gerychrist@voo.be

<http://www.nfcb.be/> (<http://www.nfcb.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

heyvaert.jos@skynet.be

Wandelen OKRA Trefpunt Ganshoren

Wandelen 50+

Volwassenen

Ouderen

55

- 99 jaar



do 01.01.2015 - vr 31.12.2021

op donderdag van 14.00 tot 17.00 u. (1ste donderdag van de maand van maart tot oktober)



GC De Zeyp, Van Overbekelaan 164, 1083 Ganshoren



OKRA - Ganshoren

02 465 96 58 0473 61 15 58

alfredjoseph@skynet.be

