

Op 18-04-2024 selecteerde je 25 activiteiten op [www.sportinbrussel.be/activiteiten](http://www.sportinbrussel.be/activiteiten)

Je filterde op: "Ouderen, Dansen, Turnen, Conditiegym, Lessenreeksen"

## Turnen 50+

Ben je 50+ en wil je fit, gezond en soepel blijven? Kom naar onze gezellige turnles en verbeter je conditie.

€ 3,5

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar

 ma 22.04.2024  
van 10.30 u. tot 11.30 u.

 Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette

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



© Sophie Lenoir

## Turnen 50+

Ben je 50+ en wil je fit, gezond en soepel blijven? Kom naar onze gezellige turnles en verbeter je conditie.

€ 3,5

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar

 wo 24.04.2024  
van 10.00 u. tot 11.00 u.

 Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette

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



© Sophie Lenoir

## Turnen 50+

Ben je 50+ en wil je fit, gezond en soepel blijven? Kom naar onze gezellige turnles en verbeter je conditie.

€ 3,5

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar



ma 29.04.2024

van 10.30 u. tot 11.30 u.



Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette



GC Essegem

02 427 80 39

essegem@vgc.be

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



© Sophie Lenoir

## Turnen 50+

Ben je 50+ en wil je fit, gezond en soepel blijven? Kom naar onze gezellige turnles en verbeter je conditie.

€ 3,5

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar



ma 06.05.2024

van 10.30 u. tot 11.30 u.



Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette



GC Essegem

02 427 80 39

essegem@vgc.be

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



© Sophie Lenoir

## Turnen 50+

Ben je 50+ en wil je fit, gezond en soepel blijven? Kom naar onze gezellige turnles en verbeter je conditie.

€ 3,5

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar



wo 08.05.2024

van 10.00 u. tot 11.00 u.



Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette



GC Essegem

02 427 80 39

essegem@vgc.be

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



© Sophie Lenoir

## Turnen 50+

Ben je 50+ en wil je fit, gezond en soepel blijven? Kom naar onze gezellige turnles en verbeter je conditie.

€ 3,5

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar



ma 13.05.2024

van 10.30 u. tot 11.30 u.



Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette



GC Essegem

02 427 80 39

essegem@vgc.be

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



© Sophie Lenoir

## Turnen 50+

Ben je 50+ en wil je fit, gezond en soepel blijven? Kom naar onze gezellige turnles en verbeter je conditie.

€ 3,5

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar



wo 15.05.2024

van 10.00 u. tot 11.00 u.



Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette



GC Essegem

02 427 80 39

essegem@vgc.be

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



© Sophie Lenoir

## Turnen 50+

Ben je 50+ en wil je fit, gezond en soepel blijven? Kom naar onze gezellige turnles en verbeter je conditie.

€ 3,5

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar



wo 22.05.2024

van 10.00 u. tot 11.00 u.



Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette



GC Essegem

02 427 80 39

essegem@vgc.be

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



© Sophie Lenoir

## Turnen 50+

Ben je 50+ en wil je fit, gezond en soepel blijven? Kom naar onze gezellige turnles en verbeter je conditie.

€ 3,5

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar



ma 27.05.2024

van 10.30 u. tot 11.30 u.



Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette



GC Essegem

02 427 80 39

essegem@vgc.be

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



© Sophie Lenoir

## Turnen 50+

Ben je 50+ en wil je fit, gezond en soepel blijven? Kom naar onze gezellige turnles en verbeter je conditie.

€ 3,5

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar



wo 29.05.2024

van 10.00 u. tot 11.00 u.



Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette



GC Essegem

02 427 80 39

essegem@vgc.be

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



© Sophie Lenoir

## Turnen 50+

Ben je 50+ en wil je fit, gezond en soepel blijven? Kom naar onze gezellige turnles en verbeter je conditie.

€ 3,5

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar



ma 03.06.2024

van 10.30 u. tot 11.30 u.



Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette



GC Essegem

02 427 80 39

essegem@vgc.be

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



© Sophie Lenoir

## Turnen 50+

Ben je 50+ en wil je fit, gezond en soepel blijven? Kom naar onze gezellige turnles en verbeter je conditie.

€ 3,5

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar



wo 05.06.2024

van 10.00 u. tot 11.00 u.



Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette



GC Essegem

02 427 80 39

essegem@vgc.be

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



© Sophie Lenoir

## Turnen 50+

Ben je 50+ en wil je fit, gezond en soepel blijven? Kom naar onze gezellige turnles en verbeter je conditie.

€ 3,5

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar



ma 10.06.2024

van 10.30 u. tot 11.30 u.



Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette



GC Essegem

02 427 80 39

essegem@vgc.be

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



© Sophie Lenoir

## Turnen 50+

Ben je 50+ en wil je fit, gezond en soepel blijven? Kom naar onze gezellige turnles en verbeter je conditie.

€ 3,5

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar



wo 12.06.2024

van 10.00 u. tot 11.00 u.



Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette



GC Essegem

02 427 80 39

essegem@vgc.be

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



© Sophie Lenoir

## Turnen 50+

Ben je 50+ en wil je fit, gezond en soepel blijven? Kom naar onze gezellige turnles en verbeter je conditie.

€ 3,5

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar



ma 17.06.2024

van 10.30 u. tot 11.30 u.



Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette



GC Essegem

[02 427 80 39](tel:024278039)

[essegem@vgc.be](mailto:essegem@vgc.be)

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



© [Sophie Lenoir](#)

## Turnen 50+

Ben je 50+ en wil je fit, gezond en soepel blijven? Kom naar onze gezellige turnles en verbeter je conditie.

€ 3,5

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar



wo 19.06.2024

van 10.00 u. tot 11.00 u.



Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette



GC Essegem

[02 427 80 39](tel:024278039)

[essegem@vgc.be](mailto:essegem@vgc.be)

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



© [Sophie Lenoir](#)

## 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](mailto:dekriekelaar@vgc.be)

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



© Diego Liendo

## Turnen 50+

Ben je 50+ en wil je fit, gezond en soepel blijven? Kom naar onze gezellige turnles en verbeter je conditie.

€ 3,5

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar



ma 24.06.2024

van 10.30 u. tot 11.30 u.



Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette



GC Essegem

[02 427 80 39](tel:024278039)

[essegem@vgc.be](mailto:essegem@vgc.be)

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



© Sophie Lenoir

## Conditieport - GOLDkaart

Een conditiesport met naast kracht- en lenigheidsoefeningen ook ludieke spelvormen.

€ 35

Volwassenen

Ouderen

18+



ma 25.09.2023 - ma 24.06.2024

op maandag van 10.30 u. tot 11.30 u.



VGC-sportzaal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg



VGC-sportdienst

[02 563 05 14](tel:025630514)

[sportdienst@vgc.be](mailto: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

## Conditietraining op dinsdag van 20.00 tot 21.00 uur

Werken aan je conditie heeft veel voordelen: je bent minder snel moe, je weerstand verbetert en je hebt minder kans op hart- en vaatziekten.

€ 75

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



di 09.01.2024 - di 25.06.2024

op 9.01.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.  
op 23.01.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.  
op 30.01.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.  
op 6.02.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.  
op 20.02.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.  
op 27.02.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.  
op 5.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.  
op 12.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.  
op 19.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.  
op 26.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.  
op 16.04.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.  
op 23.04.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.  
op 30.04.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.  
op 7.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.  
op 14.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.  
op 21.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.  
op 28.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.  
op 4.06.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.  
op 11.06.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.  
op 18.06.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.  
op 25.06.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.



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

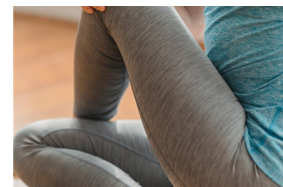


GC De Kroon

02 482 00 10

dekroon@vgc.be

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



© web

## Conditietraining op dinsdag van 19.00 tot 20.00 uur

Werken aan je conditie heeft veel voordelen: je bent minder snel moe, je weerstand verbetert en je hebt minder kans op hart- en vaatziekten.

€ 75

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



di 09.01.2024 - di 25.06.2024

op 9.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 16.01.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 23.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 30.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 6.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 20.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 27.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 5.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 12.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 19.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 26.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 16.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 23.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 30.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 7.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 14.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 21.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 28.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 4.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 11.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 18.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 25.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.



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

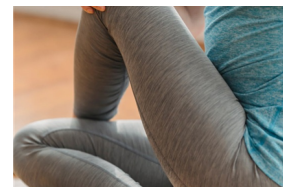


GC De Kroon

02 482 00 10

dekroon@vgc.be

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



© web

## GOLD-sportaanbod 'Sport je fit!'

Een intensieve training waarbij je alle spiergroepen traint, een pittige en uitdagende total work-out'. Je verbetert kracht en uithouding.

€ 35

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar



di 12.09.2023 - di 25.06.2024

op 12.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 19.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 26.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 3.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 10.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 17.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 24.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 7.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 14.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 21.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 28.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 5.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 12.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 19.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 9.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 16.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 23.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 30.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 6.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 20.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 27.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 5.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 12.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 19.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 26.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 16.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 23.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 30.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 7.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 14.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 21.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 28.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 4.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 11.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 18.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 25.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.



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



GC De Kroon

02 482 00 10

[dekroon@vgc.be](mailto:dekroon@vgc.be)

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



© web

## Conditiegym - GOLDkaart

In beweging blijven is belangrijk. Gym is goed voor de bloedsomloop, kracht en lenigheid.

€ 35 (voor een GOLD-kaart)

Volwassenen

Ouderen

18+

ma 25.09.2023 - wo 26.06.2024  
op woensdag van 11.00 u. tot 12.00 u.

VGC-sportzaal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg

VGC-sportdienst  
[02 563 05 14](tel:025630514)  
[sportdienst@vgc.be](mailto:sportdienst@vgc.be)



## Turnen 50+

Ben je 50+ en wil je fit, gezond en soepel blijven? Kom naar onze gezellige turnles en verbeter je conditie.

€ 3,5

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar

wo 26.06.2024  
van 10.00 u. tot 11.00 u.

Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette

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



© Sophie Lenoir