

Op 16-05-2024 selecteerde je 15 activiteiten op www.sportinbrussel.be/activiteiten

Je filterde op: "Ouderen, Fietsen, Moderne dans, Conditiegym"

House dance

In deze cursus leer je de basis van house dance, en maak je kennis met de cultuur en visie van dit muziekgenre.

€ 10

Volwassenen

Ouderen

18

- 50 jaar



ma 02.10.2023 - ma 24.06.2024

op 2.10.2023 van 18.00 u. tot 19.30 u.

op 9.10.2023 van 18.00 u. tot 19.30 u.

op 16.10.2023 van 18.00 u. tot 19.30 u.

op 6.11.2023 van 18.30 u. tot 19.30 u.

op 6.11.2023 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 13.11.2023 van 18.30 u. tot 19.30 u.

op 13.11.2023 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 20.11.2023 van 18.30 u. tot 19.30 u.

op 20.11.2023 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 27.11.2023 van 18.30 u. tot 19.30 u.

op 27.11.2023 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 4.12.2023 van 18.30 u. tot 19.30 u.

op 4.12.2023 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 11.12.2023 van 18.30 u. tot 19.30 u.

op 11.12.2023 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 18.12.2023 van 18.30 u. tot 19.30 u.

op 18.12.2023 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 8.01.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.

op 8.01.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 15.01.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.

op 15.01.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 22.01.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.

op 22.01.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 29.01.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 29.01.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.

op 5.02.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.

op 5.02.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 19.02.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.

op 19.02.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 26.02.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.

op 26.02.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 4.03.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 4.03.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.

op 11.03.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.

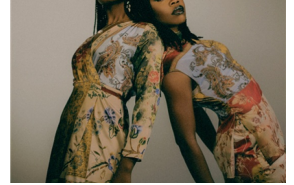
op 11.03.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.

op 18.03.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.

op 18.03.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 25.03.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.

op 25.03.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.



op 15.04.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 15.04.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 22.04.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 22.04.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 29.04.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 29.04.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 6.05.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 6.05.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 13.05.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 13.05.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 27.05.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 27.05.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 3.06.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 3.06.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 10.06.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 10.06.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 17.06.2024 van 18.30 u. tot 19.30 u.
op 17.06.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.
op 24.06.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.
op 24.06.2024 van 17.30 u. tot 18.30 u.

📍 Gemeenschapscentrum Pianofabriek vzw, Fortstraat 35, 1060 Sint-Gillis

📞 GC Pianofabriek
02 541 01 70
info@pianofabriek.be
<http://www.pianofabriek.be/> (<http://www.pianofabriek.be/>)

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-sportthal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg

📞 VGC-sportdienst
02 563 05 14
sportdienst@vgc.be



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-sportthal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg

📞 VGC-sportdienst
02 563 05 14
sportdienst@vgc.be



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](tel:025630514)

sportdienst@vgc.be



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/>)

Fietsen Fietsclub 50+

Wekelijks wordt er tussen de 50 en 60 km gefietst tegen een snelheid van gemiddeld 15 km/uur op vlakke weg. 's Middags wordt er gepicknickt.

1€ (per tocht)

Volwassenen

Ouderen

41+



op donderdag van 10.00 tot 17.00 u.



Fietsclub 50+, Wisselende locatie -, 1000 Brussel



Fietsclub 50+

[02 216 57 82 0473 47 22 43](tel:0221657820473472243)

mieke.de.clercq3@telenet.be

<https://www.bop.brussels/> (<https://www.bop.brussels/>)

Fietsen Het Klaverke

Fietstochten aan een tempo dat iedereen aankan.

vanaf 14:00 (tweede en derde zondag van de maand)

Volwassenen

Ouderen

18+



op zondag van 14.00 u. tot 18.00 u.



Het Klaverke, Wisselende locaties -, 1000 Brussel



Het Klaverke

[02 376 44 78](tel:023764478)

rdg37@outlook.be

Fietsen Koninklijke kring Woluwe Velo

Recreatieve fietsvereniging die wekelijks op de baan gaat.

Volwassenen

Ouderen

18+



op woensdag van 9.00 u. tot 12.00 u.

op zondag van 9.00 u. tot 12.00 u.



Koninklijke Kring Woluwe Velo, Wisselende locatie -, 1000 Brussel



Koninklijke Kring Woluwe Velo

[02 772 27 53](tel:027722753)

roland.gilis@skynet.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

Tandemtochten Cyclone A

Wekelijkse tandemtochten voor blinden en slechtzienden.

(Dinsdag) van 19:00 tot 22:00 (wekelijks) | (Zondag) (maandelijks)

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

16+

 op dinsdag van 19.00 tot 22.00 u.
op zondag van 0.00 u.

 Cyclone A, Wisselende locatie -, 1000 Brussel

 Cyclone A
[02 410 25 46 0495 68 41 86](tel:0241025460495684186)
secretariat@cyclone-a.be
<http://www.cyclone-a.be> (<http://www.cyclone-a.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](tel:024653999)
pierre_heyman@hotmail.com
<http://www.info-zomaar.com/Sport.htm> (<http://www.info-zomaar.com/Sport.htm>)

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

Fietsen met familie

Motiveer uw kinderen om te fietsen Elke Derde zaterdag vanaf maand mei 10:30 tot 14:30 in de prachtige natuur vanaf Anderlecht naar Halle met kinderen.&nb

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Kinderen (6-12)

Ouderen

6

- 64 jaar

 op zaterdag van 10.30 tot 13.00 u.

 Annapurna Brussel Club, Théo Lambertlaan 7, 1070 Anderlecht

 Annapurna Brussel Club

0486 38 63 15

annapurnabrusselclub@gmail.com

<https://www.facebook.com/annapurna.brussel.9>

<https://www.facebook.com/annapurna.brussel.9>



Pumptrack trainingen

Pumptrack is dé nieuwe urban fietssport. Tijdens de trainingen verbeter je je evenwicht en coördinatie. Leer je hoe je moet 'pompen' over de hobb

120

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Kinderen (6-12)

Ouderen

6+

 op woensdag van 14.00 tot 17.00 u.

op zaterdag van 10.00 tot 11.30 u.

 BXL Pump Park, Dieudonné Lefèvrestraat 17, 1020 Laken

 Ride your future vzw

02 233 81 54 0475 24 28 07

info@rideyourfuture.org

<https://rideyourfuture.org/> (<https://rideyourfuture.org/>)

Recreatief fietsen met Haren Sport Plus

Iedere zondag vanaf 10u, we vertrekken aan de kerk van Haren.

Volwassenen

Ouderen

18+

 op zondag van 10.00 u. tot 18.00 u.

 Gemeenschapcentrum De Linde, Kortenbachstraat 7, 1130 Haren

 WTC Haren Sport Plus

02 241 34 38 0496 06 70 45

laermans_chris@hotmail.com