

Op 13-05-2024 selecteerde je 25 activiteiten op [www.sportinbrussel.be/activiteiten](http://www.sportinbrussel.be/activiteiten)

Je filterde op: "Ouderen, Jogging, Yoga, Aquagym, Qigong"

## Cardio & Yoga (only women!) - Gold Academy CARDIO & YOGA



- ALLEEN VOOR VROUWEN (+16)
- GEWICHTSVERLIES
- TOT 2 LESSEN PER WEEK

€ 150: 1x / week gedurende het hele seizoen € 250: 2x/ week gedurende het hele seizoen

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

16

- 64 jaar



wo 06.09.2023 - vr 31.05.2024

op woensdag van 17.00 tot 19.00 u.

op vrijdag van 17.00 tot 19.00 u.



Institut Imelda Basisschool, Ninoofsesteenweg 130, 1080 Sint-Jans-Molenbeek



Gold Academy

[0487 19 60 95](tel:0487196095)

[gold\\_academy@outlook.com](mailto:gold_academy@outlook.com)

<http://www.gold-academy.be> (<http://www.gold-academy.be>)

## Aquagym Zwemclub Wimber

Groepsles door een deskundige lesgever. De aquagym voor volwassenen gaat op hetzelfde moment door als de zwemlessen voor de kinderen.

150€ (voor het seizoen)

Volwassenen

Ouderen

18+



vr 29.09.2023 - vr 31.05.2024

op vrijdag van 19.00 u. tot 20.00 u.



VUB Campus-Etterbeek, Pleinlaan 2, 1050 Elsene



Zwemclub Wimber

[0479 33 47 75](tel:0479334775)

[zwemclubwimber@gmail.com](mailto:zwemclubwimber@gmail.com)

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

## Prana Yoga Online

Yoga van thuis uit

€ 160

Volwassenen

Ouderen

18

- 110 jaar



di 26.09.2023 - di 11.06.2024

op 26.09.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 3.10.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 10.10.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 17.10.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 24.10.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 7.11.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 14.11.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 21.11.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 28.11.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 5.12.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 12.12.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 19.12.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 9.01.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 16.01.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 23.01.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 30.01.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 6.02.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 20.02.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 27.02.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 5.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 12.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 19.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 26.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 16.04.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 23.04.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 30.04.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 7.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 14.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 21.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 28.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 4.06.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 11.06.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.



GC De Kriekelaar, 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/>)



© JD Mason



## Pilates (Dinsdag)

Ontspan en versterk je lichaam

€ 160

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



di 26.09.2023 - di 11.06.2024

op 26.09.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 3.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 10.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 17.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 24.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 7.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 14.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 21.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 28.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 5.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 12.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 19.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 9.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 16.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 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.



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/>)



© Anupam Mahapatra

## Prenatale Yoga

In balans tijdens je zwangerschap

€ 70

Volwassenen

Ouderen

18

- 110 jaar



za 23.09.2023 - za 15.06.2024

op 23.09.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 30.09.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 7.10.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 14.10.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 21.10.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 28.10.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 18.11.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 25.11.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 2.12.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 9.12.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 16.12.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 23.12.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 13.01.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 20.01.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 27.01.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 3.02.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 10.02.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 24.02.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 2.03.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 9.03.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 16.03.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 23.03.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 30.03.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 20.04.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 27.04.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 4.05.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 18.05.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 25.05.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 1.06.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 8.06.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 15.06.2024 van 10.30 u. tot 12.00 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/>)



© Alicia Petresc

## YOGA@LUNCHTIME

Even ontspannen tijdens je lunchpauze

€ 160

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



wo 20.09.2023 - wo 19.06.2024

op 20.09.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 27.09.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 4.10.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 11.10.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 18.10.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 25.10.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 8.11.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 22.11.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 29.11.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 6.12.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 13.12.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 20.12.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 10.01.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 17.01.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 24.01.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 31.01.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 7.02.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 21.02.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 28.02.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 6.03.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 13.03.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 20.03.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 27.03.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 17.04.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 24.04.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 8.05.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 15.05.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 22.05.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 29.05.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 5.06.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 12.06.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 19.06.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.



Gemeenschapscentrum De Kriekelaar vzw, Gallaitstraat 86, 1030 Schaarbeek

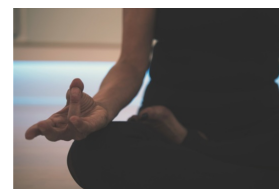


GC De Kriekelaar

02 245 75 22

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

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



© JD Mason

## Pilates (Woensdag)

Ontspan en versterk je lichaam

€ 160

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



wo 20.09.2023 - wo 19.06.2024

op 20.09.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 27.09.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 4.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 11.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 18.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 25.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 8.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 22.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 29.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 6.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 13.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 20.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 10.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 17.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 24.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 31.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 7.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 21.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 28.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 6.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 13.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 20.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 27.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 17.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 24.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 8.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 15.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 22.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 29.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 5.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 12.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 19.06.2024 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/>)



© Anupam Mahapatra

## PRANA YOGA

Versoepel je lichaam en relax

€ 160

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



do 28.09.2023 - do 20.06.2024

op 28.09.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 5.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 12.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 19.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 26.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 9.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 16.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 23.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 30.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 7.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 14.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 21.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 11.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 18.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 25.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 1.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 8.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 22.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 29.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 7.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 14.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 21.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 28.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 18.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 25.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 2.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 16.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 23.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 30.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 6.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 13.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.  
op 20.06.2024 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/>)



© JD Mason



## Postnatale Yoga

Samen met je baby in balans

€ 70

Volwassenen

Ouderen

18

- 110 jaar



do 28.09.2023 - do 20.06.2024

op 28.09.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 5.10.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 12.10.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 19.10.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 26.10.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 9.11.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 16.11.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 23.11.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 30.11.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 7.12.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 14.12.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 21.12.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 11.01.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 18.01.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 25.01.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 1.02.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 8.02.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 22.02.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 29.02.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 7.03.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 14.03.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 21.03.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 28.03.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 18.04.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 25.04.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 2.05.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 16.05.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 23.05.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 30.05.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 6.06.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 13.06.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 20.06.2024 van 11.30 u. tot 12.30 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/>)



© JD Mason

## Aquagym - GOLDkaart

Bewegen in het water: het is een van de beste manieren om reuma en artrose te voorkomen en om spieren en gewrichten soepel te maken.

€ 35 (voor een GOLD-kaart)

Volwassenen

Ouderen

18+

ma 25.09.2023 - ma 24.06.2024  
op maandag van 16.00 u. tot 17.00 u.

Zwembad Neder-Over-Heembeek, Lombardsijdestraat 120, 1120 Neder-Over-Heembeek

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



## Qi gong - GOLDkaart

Qi gong bestaat uit trage bewegingen die rustig en vloeiend worden uitgevoerd met een rustige, diepe buikademhaling.

€ 35 (voor een GOLDkaart)

Volwassenen

Ouderen

18+

di 26.09.2023 - di 25.06.2024  
op dinsdag van 10.00 u. tot 11.30 u.

VGC-sportthal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg

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



## Yoga en beweging - GOLDkaart

Door rustige yoga houdingen, meditaties, relaxaties, body-mind work, verbinden we ons met wat leeft.

€ 35 (voor een GOLD-kaart)

Volwassenen

Ouderen

18+

di 26.09.2023 - di 25.06.2024  
op dinsdag van 14.00 u. tot 15.30 u.

VGC-sportthal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg

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



## Yoga

Verbeter je lichaamsbewustzijn, algemene kracht en soepelheid. Leer luisteren naar je grenzen, maar krijg toch de nodige uitdaging.

€ 147

Volwassenen

Ouderen

18

- 101 jaar



wo 10.01.2024 - wo 26.06.2024

op 10.01.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 17.01.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 24.01.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 31.01.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 7.02.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 21.02.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 28.02.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 6.03.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 13.03.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 20.03.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 27.03.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 17.04.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 24.04.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 8.05.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 15.05.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 22.05.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 29.05.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 5.06.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 12.06.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 19.06.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 26.06.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.



Gemeenschapscentrum Kontakt vzw, Orbanlaan 54, 1150 Sint-Pieters-Woluwe



GC Kontakt

02 762 37 74

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

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



## Yoga voor vroege vogels

Verbeter je lichaamsbewustzijn, algemene kracht en soepelheid. Leer luisteren naar je grenzen, maar krijg toch de nodige uitdaging.

€ 147

Volwassenen

Ouderen

18

- 101 jaar



wo 10.01.2024 - wo 26.06.2024

op 10.01.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 17.01.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 24.01.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 31.01.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 7.02.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 21.02.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 28.02.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 6.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 13.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 20.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 27.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 17.04.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 24.04.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 8.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 15.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 22.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 29.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 5.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 12.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 19.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 26.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.



Gemeenschapscentrum Kontakt vzw, Orbanlaan 54, 1150 Sint-Pieters-Woluwe



GC Kontakt

02 762 37 74

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

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



## Slow down yoga op donderdag van 19.00 tot 20.00 uur

Sluit je even af van de chaos. Trek je terug in jezelf. Kom tot rust en vind de harmonie in je leven terug.

€ 115

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



do 11.01.2024 - do 27.06.2024

op 11.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 18.01.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.

op 25.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 1.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 8.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 22.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 29.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 7.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 14.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 21.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 28.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 18.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 25.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 2.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 16.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 23.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 30.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 6.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 13.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 20.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 27.06.2024 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>)



© Vera Mota

## Slow down yoga op donderdag van 20.00 tot 21.00 uur

Sluit je even af voor de chaos. Trek je terug in jezelf. Kom tot rust en vind de harmonie in je leven terug.

€ 115

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



do 11.01.2024 - do 27.06.2024

op 11.01.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 25.01.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 1.02.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 8.02.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 22.02.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 29.02.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 7.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 14.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 21.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 28.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 18.04.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 25.04.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 2.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 16.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 23.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 30.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 6.06.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 13.06.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 20.06.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 27.06.2024 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>)



© Vera Mota

## POSTNATALE YOGA

Door milde en gerichte yoga oefeningen herstelt je lichaam na de bevalling

€ 70

Volwassenen

Ouderen

18

- 110 jaar



vr 01.12.2023 - vr 28.06.2024

op 1.12.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 8.12.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 15.12.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 22.12.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 12.01.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 19.01.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 26.01.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 2.02.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 9.02.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 23.02.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 1.03.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 8.03.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 15.03.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 22.03.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 29.03.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 19.04.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 26.04.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 3.05.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 17.05.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 24.05.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 31.05.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 7.06.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 14.06.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 21.06.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 28.06.2024 van 11.00 u. tot 12.00 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/>)



© JD Mason

## 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](mailto: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>)

---

## Yoga Yogaclub Ananda

Yoga met nadruk op ademhaling en houdingen. Inspanning en beweging op het ritme van de adem worden afgewisseld met ontspanning en gevoel. Op deze manier bren

150 euro

Volwassenen

Ouderen

20+

-  op donderdag van 18.00 tot 19.15 u.

 Yogaclub Ananda, Oudergemlaan 124, 1040 Etterbeek

 Yogaclub Ananda

0478 67 57 46

rita.huygen@skynet.be

---

## Yoga Brussels Gay Sports

Gestresst? Zin om te ontspannen? Kom met ons yoga beoefenen, om gezondheid in lichaam en geest te behouden of opnieuw te vinden. Trainer Carlos beoefent een ene

Volwassenen

Ouderen

20

- 64 jaar

-  op dinsdag van 20.30 tot 22.00 u.

 Brussels Gay Sports, Veldstraat 71, 1040 Etterbeek

 Brussels Gay Sports vzw

0476 97 23 51

frank@bgs.org

<http://www.bgs.org/nl> (<http://www.bgs.org/nl>)

---

## Hatha Yoga De Markten

wekelijkse yogales

100,- 120,- / half jaar

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

18+

 op woensdag van 18.30 u. tot 19.30 u.

 Hatha Yoga De Markten, Grootgodshuisstraat 7, 1000 Brussel

 Hatha Yoga De Markten

0471 18 31 09

[helgavinck@gmail.com](mailto:helgavinck@gmail.com)

---

## Zwemschool De Guppies

Zwemclub waar kwaliteit, plezier en ontspanning voorop staan. De Guppies richten zich tot kinderen vanaf 3,5 jaar. Zij doorlopen verschillende zwemgroepen, iede

Volwassenen

Ouderen

20

- 64 jaar

 op maandag van 20.00 tot 21.30 u.

op dinsdag van 20.00 tot 21.00 u.

op vrijdag van 20.00 tot 21.00 u.

 Nereus Zwembad, Koningin Fabiolaplein 10, 1083 Ganshoren

 Zwemclub Guppies Ganshoren vzw

0476 84 42 90

[tim\\_scheers18@hotmail.com](mailto:tim_scheers18@hotmail.com)

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

---

## Floatfit Laken

Floatfit Laken

Volwassenen

Ouderen

20+

 op maandag van 19.30 tot 20.30 u.

 Sportcomplex Laken, Kerkeveldstraat 73, 1020 Laken

 Aquatix BXL vzw

0485 96 09 94

[aquatixbxl@gmail.com](mailto:aquatixbxl@gmail.com)

<https://www.aquatixbxl.com/floatfit> (<https://www.aquatixbxl.com/floatfit>)



Floatfit Laken

---

## 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

vanbellingen-roegies@hotmail.com