

Op 20-05-2022 selecteerde je 3 activiteiten op www.sportinbrussel.be/activiteiten

Je filterde op: "Ouderen, Qigong, Lessenreeksen"

Qi Qong Cosmos


Deze traditionele, Chinese gymnastiek is goed voor de fysieke conditie, zorgt voor ontspanning, vermindert de stress.

Gratis

Volwassenen


Ouderen

50+

 vr 03.09.2021 - vr 24.06.2022

op vrijdag van 10.45 tot 11.15 u.

op vrijdag van 11.30 tot 12.00 u.

 Lokaal Dienstencentrum Cosmos, Jorezstraat 21, 1070 Anderlecht

 Lokaal Dienstencentrum Cosmos

02 527 89 73

info@cosmosvzw.be

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



Qi Qong ADO Icarus


Rustige en vloeiende bewegingen met een diepe buikademhaling. Verbeteren van de doorstroming van bloed en energie.

€ 3 (per beurt (GOLD-kaart))

Volwassenen

Ouderen

18+

 za 04.09.2021 - ma 27.06.2022

op maandag van 13.30 tot 14.30 u.

 Lokaal Dienstencentrum ADO Icarus, Peter Benoitplein 22, 1120 Neder-Over-Heembeek

 Lokaal Dienstencentrum ADO Icarus

0470 90 04 04

conny.roekens@ado-icarus.be

<http://www.ado-icarus.be/senioren> (<http://www.ado-icarus.be/senioren>)



Qi Qong: GOLD-kaart


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

€ 30 (GOLD-kaart (10-beurten))


Volwassenen

Ouderen

18+

 do 16.09.2021 - do 30.06.2022
op donderdag van 10.30 tot 11.30 u.

 Brussels Ouderenplatform vzw, Zaterdagplein 6, 1000 Brussel

 Brussels Ouderenplatform vzw

[02 210 04 60](tel:022100460)

info@bop.brussels

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

