

Op 16-04-2024 selecteerde je 5 activiteiten op www.sportinbrussel.be/activiteiten

Je filterde op: "Ouderen, Lessenreeksen, Koekelberg, Laken"

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



Conditie sport - GOLDkaart

Een conditieles 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



Yoga en beweging - GOLDkaart

Door rustige yoga houdingen verbinden we ons met wat er leeft en stimuleren we de creativiteit.

€ 35 (voor een GOLD-kaart)

Volwassenen

Ouderen

18+

 di 26.09.2023 - di 25.06.2024

op dinsdag van 14.00 u. tot 15.00 u.

 VGC-sportzaal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg

 VGC-sportdienst

[02 563 05 14](tel:025630514)

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-sportzaal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg

VGC-sportdienst
[02 563 05 14](tel:025630514)
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-sportzaal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg

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

