

Op 14-05-2024 selecteerde je 9 activiteiten op [www.sportinbrussel.be/activiteiten](http://www.sportinbrussel.be/activiteiten)

Je filterde op: "Aerobics, Tai-jitsu, Sport in clubverband"

## 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](tel:0486851551)

[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](tel:0486851551)

[jeroen.overstijns@hotmail.com](mailto:jeroen.overstijns@hotmail.com)

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



## Meisjestraining

- **Voor wie:** 14+ meisjes en vrouwen
- **Waar:** Vierwindenschool, Steenweg op Merchtem 9
- **Wann**

leden: gratis, niet leden 2€

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

16+

📅 op woensdag van 19.30 tot 21.30 u.

📍 Basisschool Vier Winden, Steenweg op Merchtem 9, 1080 Sint-Jans-Molenbeek

📞 Zonder Handen vzw

0471 45 47 94

[circus@zonderhanden.be](mailto:circus@zonderhanden.be)

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



## Circus Zonder Handen

Bij Circus Zonder Handen kan je wekelijks les volgen in Circus, Acrobatie, Parkour & Tricking. We organiseren wekelijkse lessen in Molenbeek, Schaarb

4 tarieven afhankelijk van je gezinsinkomen

Jongeren (12-18)

Baby's (0-1,5)

Volwassenen

Kinderen (6-12)

Kleuters (2,5-6)

Peuters (1,5-2,5)

Ouderen

0+

📅 op maandag van 0.00 u.

op dinsdag van 0.00 u.

op woensdag van 0.00 u.

op donderdag van 0.00 u.

op vrijdag van 0.00 u.

op zaterdag van 0.00 u.

📍 Basisschool Vier Winden, Steenweg op Merchtem 9, 1080 Sint-Jans-Molenbeek

📞 Zonder Handen vzw

0471 45 47 94

[circus@zonderhanden.be](mailto:circus@zonderhanden.be)

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



## Indoor Friskis & Svettis 'jympa' sports sessions @ Mounier

STAY FIT THE SWEDISH WAY!



Maak kennis met Friskis & Svettis, indoor en outdoor sport en fitness o

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

11+



op woensdag van 20.00 tot 21.00 u.

op zaterdag van 11.30 tot 12.30 u.

op zondag van 10.00 tot 11.00 u.



Mounier Sportcentrum, Emmanuel Mounierlaan 87, 1200 Sint-Lambrechts-Woluwe



Friskis & Svettis

0486 85 15 51

[jeroen.overstijns@hotmail.com](mailto:jeroen.overstijns@hotmail.com)

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

---

## Free Friskis & Svettis Summer indoor sports sessions @ Mounier

STAY FIT THE SWEDISH WAY!



Maak kennis met Friskis & Svettis, indoor en outdoor sport en fitness o

Gratis

Jongeren (12-18)

Baby's (0-1,5)

Volwassenen

Kinderen (6-12)

Kleuters (2,5-6)

Peuters (1,5-2,5)

Ouderen

0+



op zondag van 10.00 tot 11.00 u.



Mounier Sportcentrum, Emmanuel Mounierlaan 87, 1200 Sint-Lambrechts-Woluwe



Friskis & Svettis

0486 85 15 51

[jeroen.overstijns@hotmail.com](mailto:jeroen.overstijns@hotmail.com)

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

## Online Friskis & Svettis sports sessions @ home

STAY FIT THE SWEDISH WAY!



Maak kennis met Friskis & Svettis, indoor en outdoor sport en fitness o

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

16+

📅 op maandag van 8.00 tot 9.00 u.  
op woensdag van 18.30 tot 19.30 u.

📍 Friskis & Svettis Brussels vzw, Online -, 1000 Brussel

📞 Friskis & Svettis  
[0486 85 15 51](tel:0486851551)  
[jeroen.overstijns@hotmail.com](mailto:jeroen.overstijns@hotmail.com)  
<http://www.friskissvettis.be> (<http://www.friskissvettis.be>)

## Tai-jitsu Bujinkan Dojo Brussel

Bujinkan Budo Taijutsu is een eeuwenoude Japanse krijgskunst bestaande uit 9 traditionele Japanse krijgskunstscholen. De

Volwassenen

18+

📅 do 01.01.2015 - vr 31.12.2021  
op dinsdag van 20.30 tot 22.30 u. (Neder Over Heembeek)  
op donderdag van 20.30 tot 22.30 u. (Neder-Over-Heembeek)  
op zaterdag van 11.00 tot 13.00 u.

📍 Sportcomplex Neder-Over-Heembeek, Lombardsijdestraat 120, 1120 Neder-Over-Heembeek  
ACEPO Dojo, Metsysstraat 91, 1030 Schaarbeek

📞 Bujinkan Dojo Brussel  
[0479 94 74 22](tel:0479947422)  
[jan\\_ramboer@hotmail.com](mailto:jan_ramboer@hotmail.com)  
<http://www.numaya.be> (<http://www.numaya.be>)



## Dance fitness: GOLD-kaart

Een opwarming op en af een stevig platform. Ideaal voor een goede conditie en gestroomlijnde benen. Gevolgd door een

Volwassenen

Ouderen

20+

📅 do 01.01.2015 - vr 31.12.2021  
op donderdag van 14.00 tot 15.00 u.

📍 Brussels Ouderenplatform vzw, Zaterdagplein 6, 1000 Brussel

📞 BOp  
[02 210 04 60](tel:022100460)  
[info@bop.brussels](mailto:info@bop.brussels)  
<http://www.bop.brussels> (<http://www.bop.brussels>)

