

Op 24-04-2024 selecteerde je 25 activiteiten op [www.sportinbrussel.be/activiteiten](http://www.sportinbrussel.be/activiteiten)

Je filterde op: "Fitness"

## Stadskriebels

Stadskriebels, hét sportfeest voor jong en oud!

Gratis

Baby's (0-1,5)

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Kinderen (6-12)

Kleuters (2,5-6)

Peuters (1,5-2,5)

1+



zo 05.05.2024

van 11.00 u. tot 18.00 u.



Tour en Taxis, Havenlaan 86, 1000 Brussel



VGC-sportdienst

[02 563 05 14](tel:025630514)

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

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



## Turnen voor senioren

Fit blijven is belangrijk. Onder begeleiding van een ervaren docent train je je spieren en conditie.

€ 110

Volwassenen

55+



wo 27.09.2023 - wo 22.05.2024

op 27.09.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 4.10.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 11.10.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 18.10.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 25.10.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 8.11.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 15.11.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 22.11.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 29.11.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 6.12.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 13.12.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 20.12.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 10.01.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 17.01.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 24.01.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 31.01.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 7.02.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 21.02.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 28.02.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 6.03.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 13.03.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 20.03.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 27.03.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 17.04.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 24.04.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 8.05.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 15.05.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 22.05.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.



Gemeenschapscentrum Everna vzw, Sint-Vincentiusstraat 30, 1140 Evere



GC Everna

02 247 03 40

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

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



© Selma Pasalic

## Beweging & Balans (proefles)

Kom gratis een les Beweging & Balans uittesten, en laat ons weten of we deze cursus in ons aanbod moeten opnemen.

Gratis

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



do 23.05.2024

van 18.00 u. tot 18.45 u.



Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette



GC Essegem

02 427 80 39

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

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



## Full Body Workout

Deze Full Body Workout zorgt voor een strak lichaam en je hart- en longconditie verbetert!

€ 120

Volwassenen

18+



zo 28.01.2024 - zo 02.06.2024

op 28.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 4.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 11.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 25.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 10.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 17.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 24.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 21.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 28.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 5.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 12.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 26.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 2.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.



Gemeenschapscentrum Het Huys vzw, Egide Van Ophemstraat 46, 1180 Ukkel

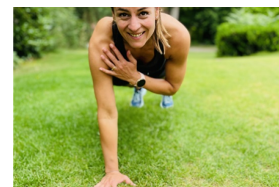


GC Het Huys

[02 343 46 58](tel:023434658)

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

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



© L.V.D.H.

## Total body work-out 3

Op een plezierige maar toch intensieve manier aan je conditie werken? Deze work-out combineert aerobics en spierversterkende oefeningen.

€ 30

Volwassenen

18+



do 18.04.2024 - do 06.06.2024

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 9.05.2024 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.



Gemeenschapscentrum Nekkersdal vzw, Emile Bockstaellaan 107, 1020 Laken



GC Nekkersdal

[02 421 80 60](tel:024218060)

[info@nekkersdal.be](mailto:info@nekkersdal.be)

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



## TOFFE TURNERS 55+

Gezond bewegen

Gratis

Volwassenen

Ouderen

55

- 99 jaar



ma 04.09.2023 - ma 24.06.2024

op 4.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 11.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 18.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 25.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 2.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 9.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 16.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 23.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 6.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 13.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 20.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 27.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 4.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 11.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 18.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 8.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 15.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 22.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 29.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 5.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 19.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 26.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 4.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 11.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 18.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 25.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 15.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 22.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 29.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 6.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 13.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 27.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 3.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 10.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 17.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 24.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 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/>)

## Turnen

Beweeg en blijf gezond met onze turnlessen voor dames. Verbeter je kracht, lenigheid en uithouding door oefeningen op muziek.

€ 2

0+



ma 18.09.2023 - ma 24.06.2024

op 18.09.2023 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 25.09.2023 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 9.10.2023 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 16.10.2023 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 23.10.2023 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 30.10.2023 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 6.11.2023 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 13.11.2023 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 20.11.2023 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 27.11.2023 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 4.12.2023 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 11.12.2023 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 18.12.2023 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 8.01.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 15.01.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 22.01.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 29.01.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 5.02.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 12.02.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 19.02.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 26.02.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 4.03.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 11.03.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 18.03.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 25.03.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 1.04.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 8.04.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 15.04.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 22.04.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 29.04.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 6.05.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 13.05.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 20.05.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 27.05.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 3.06.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 10.06.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 17.06.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 24.06.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.



Gemeenschapscentrum De Linde vzw, Kortenbachstraat 7, 1130 Haren



GC De Linde

02 242 31 47

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

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

## Body conditioning 1 voorjaar 2024

Body conditioning is een intensieve work-out op dynamische muziek. Je werkt aan cardiotraining en spierversterking voor meer kracht en uithoudingsvermogen.

€ 94

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



ma 19.02.2024 - ma 24.06.2024

op 19.02.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 26.02.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 4.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 11.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 18.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 25.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 15.04.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 22.04.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 29.04.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 6.05.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 13.05.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 27.05.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 3.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 10.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 17.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 24.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.



Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel



GC De Markten

02 512 34 25

[demarkten@demarkten.be](mailto:demarkten@demarkten.be)

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



© Patricia Grobben

## Body conditioning 2 voorjaar 2024

Body conditioning is een intensieve work-out op dynamische muziek. Je werkt aan cardiotraining en spierversteviging voor meer kracht en uithoudingsvermogen.

€ 94

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



ma 19.02.2024 - ma 24.06.2024

op 19.02.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 26.02.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 4.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 11.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 18.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 25.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 15.04.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 22.04.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 29.04.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 6.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 13.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 27.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 3.06.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 10.06.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 17.06.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 24.06.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.



Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel



GC De Markten

02 512 34 25

demarkten@demarkten.be

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



© Patricia Grobben

## Body stretch voorjaar 2024

Focus op lenigheid en kracht tijdens deze groepsles. We leren de juiste houding aan, werken aan de algemene conditie en eindigen met een welverdiende relaxatie.

€ 94

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



ma 19.02.2024 - ma 24.06.2024

op 19.02.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 26.02.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 4.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 11.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 18.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 25.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 15.04.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 22.04.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 29.04.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 6.05.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 13.05.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 27.05.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 3.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 10.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 17.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 24.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.



Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel



GC De Markten

02 512 34 25

[demarkten@demarkten.be](mailto:demarkten@demarkten.be)

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



© Patricia Grobben

## Blijf fit

Werk samen met ons aan je conditie. Dit is een uurtje sporten voor actieve senioren.

€ 2

Volwassenen

50+



di 12.09.2023 - di 25.06.2024

op 12.09.2023 van 14.00 u. tot 15.00 u.  
op 19.09.2023 van 14.00 u. tot 15.00 u.  
op 26.09.2023 van 14.00 u. tot 15.00 u.  
op 3.10.2023 van 14.00 u. tot 15.00 u.  
op 10.10.2023 van 14.00 u. tot 15.00 u.  
op 17.10.2023 van 14.00 u. tot 15.00 u.  
op 24.10.2023 van 14.00 u. tot 15.00 u.  
op 7.11.2023 van 14.00 u. tot 15.00 u.  
op 14.11.2023 van 14.00 u. tot 15.00 u.  
op 21.11.2023 van 14.00 u. tot 15.00 u.  
op 28.11.2023 van 14.00 u. tot 15.00 u.  
op 5.12.2023 van 14.00 u. tot 15.00 u.  
op 12.12.2023 van 14.00 u. tot 15.00 u.  
op 19.12.2023 van 14.00 u. tot 15.00 u.  
op 9.01.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.  
op 16.01.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.  
op 23.01.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.  
op 30.01.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.  
op 6.02.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.  
op 20.02.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.  
op 27.02.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.  
op 5.03.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.  
op 12.03.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.  
op 19.03.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.  
op 26.03.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.  
op 16.04.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.  
op 23.04.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.  
op 30.04.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.  
op 7.05.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.  
op 14.05.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.  
op 21.05.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.  
op 28.05.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.  
op 4.06.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.  
op 11.06.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.  
op 18.06.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.  
op 25.06.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.



Gemeenschapscentrum De Linde vzw, Kortenbachstraat 7, 1130 Haren



GC De Linde

02 242 31 47

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

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



## Seniorengym

Goed voor je conditie, je hart, je evenwicht

€ 10

Volwassenen

55+



wo 04.10.2023 - wo 26.06.2024

op 4.10.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.  
op 11.10.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.  
op 18.10.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.  
op 25.10.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.  
op 8.11.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.  
op 15.11.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.  
op 22.11.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.  
op 29.11.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.  
op 6.12.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.  
op 13.12.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.  
op 20.12.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.  
op 10.01.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.  
op 17.01.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.  
op 24.01.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.  
op 31.01.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.  
op 7.02.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.  
op 21.02.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.  
op 28.02.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.  
op 6.03.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.  
op 13.03.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.  
op 20.03.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.  
op 27.03.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.  
op 17.04.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.  
op 24.04.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.  
op 8.05.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.  
op 15.05.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.  
op 22.05.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.  
op 29.05.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.  
op 5.06.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.  
op 12.06.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.  
op 19.06.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.  
op 26.06.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.



Gemeenschapscentrum Ten Weyngaert vzw, Bondgenotenstraat 54, 1190 Vorst



GC Ten Weyngaert

02 340 95 80

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

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

## Zumba

Zin om de stress los te laten én aan je conditie te werken? Dan is zumba iets voor jou: fitness op Latijns-Amerikaanse ritmes, in een toffe groep.

€ 84

Volwassenen

18+



wo 10.01.2024 - wo 26.06.2024

op 10.01.2024 van 17.45 tot 18.45 u.

op 17.01.2024 van 17.45 tot 18.45 u.

op 24.01.2024 van 17.45 tot 18.45 u.

op 31.01.2024 van 17.45 tot 18.45 u.

op 7.02.2024 van 17.45 tot 18.45 u.

op 21.02.2024 van 17.45 tot 18.45 u.

op 28.02.2024 van 17.45 tot 18.45 u.

op 6.03.2024 van 17.45 tot 18.45 u.

op 13.03.2024 van 17.45 tot 18.45 u.

op 20.03.2024 van 17.45 tot 18.45 u.

op 27.03.2024 van 17.45 tot 18.45 u.

op 17.04.2024 van 17.45 tot 18.45 u.

op 24.04.2024 van 17.45 tot 18.45 u.

op 8.05.2024 van 17.45 tot 18.45 u.

op 15.05.2024 van 17.45 tot 18.45 u.

op 22.05.2024 van 17.45 tot 18.45 u.

op 29.05.2024 van 17.45 tot 18.45 u.

op 5.06.2024 van 17.45 tot 18.45 u.

op 12.06.2024 van 17.45 tot 18.45 u.

op 19.06.2024 van 17.45 tot 18.45 u.

op 26.06.2024 van 17.45 tot 18.45 u.

📍 Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette



GC Essegem

02 427 80 39

essegem@vgc.be

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



© Sophie Lenoir

## Conditiegym 55+

Hou je lichaam gezond en turn mee! Je oefent alle spieren en gewrichten en onderhoudt je conditie.

€ 20

Volwassenen

55+



wo 17.04.2024 - wo 26.06.2024

op 17.04.2024 van 12.00 u. tot 13.00 u.

op 24.04.2024 van 12.00 u. tot 13.00 u.

op 8.05.2024 van 12.00 u. tot 13.00 u.

op 15.05.2024 van 12.00 u. tot 13.00 u.

op 22.05.2024 van 12.00 u. tot 13.00 u.

op 29.05.2024 van 12.00 u. tot 13.00 u.

op 5.06.2024 van 12.00 u. tot 13.00 u.

op 12.06.2024 van 12.00 u. tot 13.00 u.

op 19.06.2024 van 12.00 u. tot 13.00 u.

op 26.06.2024 van 12.00 u. tot 13.00 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>)

## Early birds pilates voorjaar 2024

Focus op spieren, flexibiliteit, evenwicht, coördinatie en een goede houding. Verbeter je uithoudingsvermogen en de coördinatie tussen adem en beweging.

€ 180

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



ma 19.02.2024 - do 27.06.2024

op 19.02.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 22.02.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 26.02.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 29.02.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 4.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 7.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 11.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 14.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 18.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 21.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 25.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 28.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 15.04.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 18.04.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 22.04.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 25.04.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 29.04.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 2.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 6.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 13.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 16.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 23.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 27.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 30.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 3.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 6.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 10.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 13.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 17.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 20.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 24.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 27.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.



Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel



GC De Markten

02 512 34 25

[demarkten@demarkten.be](mailto:demarkten@demarkten.be)

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



© Fabienne Claes

## Total body 2 voorjaar 2024

Train je grote spieren met elastieken en lichte gewichten. Verbeter je conditie, verbrand vet en verstevig je lichaam.

€ 94

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



do 22.02.2024 - do 27.06.2024

op 22.02.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 29.02.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 7.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 14.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 21.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 28.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 18.04.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 25.04.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 2.05.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 16.05.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 23.05.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 30.05.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 6.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 13.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 20.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 27.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.



Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel



GC De Markten

02 512 34 25

[demarkten@demarkten.be](mailto:demarkten@demarkten.be)

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



© Piet Deslé

## Total body 1 voorjaar 2024

Train je grote spieren met elastieken en lichte gewichten. Verbeter je conditie, verbrand vet en verstevig je lichaam.

€ 94

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



do 22.02.2024 - do 27.06.2024

op 22.02.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 29.02.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 7.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 14.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 21.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 28.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 18.04.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 25.04.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 2.05.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 16.05.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 23.05.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 30.05.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 6.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 13.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 20.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 27.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.



Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel



GC De Markten

02 512 34 25

demarkten@demarkten.be

http://www.demarkten.be (http://www.demarkten.be)



© Piet Deslé

## Tone up - GOLDkaart

Een spierverstevigende les zonder springen en lopen waarin alle spiergroepen aan bod komen.

€ 35 (voor een GOLD-kaart)

Volwassenen

Ouderen

18+



do 28.09.2023 - do 27.06.2024

op donderdag van 9.15 u. tot 10.15 u.



Brussels Ouderenplatform vzw, Zaterdagplein 6, 1000 Brussel



VGC-sportdienst

02 563 05 14

sportdienst@vgc.be



## Pilates groep 1 (10 tot 11 uur)

Met pilates train je je buik-, bil-, rug- en bekkenbodemspieren. Je verbetert zo je houding, stabiliteit, coördinatie en ademhaling.

€ 210

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



za 09.09.2023 - za 29.06.2024

op 9.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 16.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 23.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 30.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 7.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 14.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 21.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 28.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 18.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 25.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 2.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 9.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 16.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 23.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 13.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 20.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 27.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 3.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 10.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 24.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 2.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 9.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 16.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 23.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 30.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 20.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 27.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 4.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 18.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 25.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 1.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 8.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 15.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 22.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 29.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.



Gemeenschapscentrum De Zeyp vzw, Zeypstraat 47, 1083 Ganshoren



GC De Zeyp

02 422 00 11

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

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





## Pilates groep 2 (11 tot 12 uur)

Met pilates train je je buik-, bil-, rug- en bekkenbodemspieren. Je verbetert zo je houding, stabiliteit, coördinatie en ademhaling.

€ 210

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



za 09.09.2023 - za 29.06.2024

op 9.09.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 16.09.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 23.09.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 30.09.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 7.10.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 14.10.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 21.10.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 28.10.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 18.11.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 25.11.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 2.12.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 9.12.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 16.12.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 23.12.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 13.01.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 20.01.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 27.01.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 3.02.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 10.02.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 24.02.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 2.03.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 9.03.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 16.03.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 23.03.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 30.03.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 20.04.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 27.04.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 4.05.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 18.05.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 25.05.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 1.06.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 8.06.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 15.06.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 22.06.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.  
op 29.06.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.



Gemeenschapscentrum De Zeyp vzw, Zeypstraat 47, 1083 Ganshoren



GC De Zeyp

02 422 00 11

dezeyp@vgc.be

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



## Friskis en Svettis fitness

Meer dan veertig work-outs per week waarin je een uur zowel op uithouding als kracht traint. Altijd plezier en nooit competitief.

€ 220

Volwassenen

18+



vr 01.09.2023 - zo 30.06.2024

van 1.09.2023 tot 28.06.2024 om 0.00 u.

van 2.09.2023 tot 29.06.2024 om 0.00 u.

van 2.09.2023 tot 30.06.2024 om 0.00 u.

van 3.09.2023 tot 30.06.2024 om 0.00 u.

van 4.09.2023 tot 24.06.2024 om 0.00 u.

van 5.09.2023 tot 25.06.2024 om 0.00 u.

van 6.09.2023 tot 26.06.2024 om 0.00 u.

van 7.09.2023 tot 27.06.2024 om 0.00 u.



Gemeenschapscentrum De Maalbeek vzw, Generaal Lemanstraat 118, 1040 Etterbeek



GC De Maalbeek

02 734 84 43

demaalbeek@vgc.be

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



© Friskis&Svettis

## Zumba

Zumba, dat zijn fitnessoefeningen op ritmische muziek. De bewegingen zijn gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans. Beginners zijn ook welkom.

€ 90

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



zo 17.09.2023 - zo 30.06.2024

op 17.09.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 24.09.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 1.10.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 8.10.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 15.10.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 22.10.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 29.10.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 19.11.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 26.11.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 3.12.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 10.12.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 17.12.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 21.01.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 28.01.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 4.02.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 11.02.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 18.02.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 25.02.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 3.03.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 10.03.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 17.03.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 24.03.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 21.04.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 28.04.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 5.05.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 26.05.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 2.06.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 9.06.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 16.06.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 23.06.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.  
op 30.06.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.



Gemeenschapscentrum De Zeyp vzw, Zeypstraat 47, 1083 Ganshoren



GC De Zeyp

02 422 00 11

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

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



---

## Body Conditioning Brussels Gay Sports

Body condition is een ideale mix van opwarming, step-oefeningen, spieroefeningen (borst-, buik en rugspieren) en stretching. De oefeningen worden gegeven op

140€ (Abonnement september tot juni) Leden € 15 (Lidgeld) | Andere € 100 (Abonnement januari tot juni) | Andere € 55 (Abonnement april tot juni)

Volwassenen

20

- 50 jaar

 op maandag van 19.15 tot 20.15 u.

 Brussels Gay Sports, Edmond Mesenslaan 2, 1040 Etterbeek

 Brussels Gay Sports vzw

0476 97 23 51

[frank@bgs.org](mailto:frank@bgs.org)

<http://www.bgs.org/nl/activiteiten/11/body-condition> (<http://www.bgs.org/nl/activiteiten/11/body-condition>)

---

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

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