

Op 14-05-2024 selecteerde je 8 activiteiten op www.sportinbrussel.be/activiteiten

Je filterde op: "In de week, Turnen, Qigong"

Conditieturnen 2

Verbeter je conditie en start de week met gym.

€ 50

Volwassenen

18+



ma 15.04.2024 - ma 24.06.2024

op 15.04.2024 van 10.45 u. tot 11.45 u.

op 22.04.2024 van 10.45 u. tot 11.45 u.

op 29.04.2024 van 10.45 u. tot 11.45 u.

op 6.05.2024 van 10.45 u. tot 11.45 u.

op 13.05.2024 van 10.45 u. tot 11.45 u.

op 27.05.2024 van 10.45 u. tot 11.45 u.

op 3.06.2024 van 10.45 u. tot 11.45 u.

op 12.06.2024 van 10.45 u. tot 11.45 u.

op 17.06.2024 van 10.45 u. tot 11.45 u.

op 24.06.2024 van 10.45 u. tot 11.45 u.



Gemeenschapscentrum WaBo vzw, Delleurlaan 39-43, 1170 Watermaal-Bosvoorde

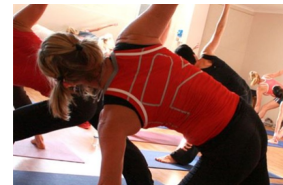


GC WaBo

02 675 40 10

wabo@vgc.be

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



© Pixabay

Conditieturnen 1

Verbeter je conditie en start de week met gym.

€ 50

Volwassenen

18+



ma 15.04.2024 - ma 24.06.2024

op 15.04.2024 van 9.45 u. tot 10.45 u.

op 22.04.2024 van 9.45 u. tot 10.45 u.

op 29.04.2024 van 9.45 u. tot 10.45 u.

op 6.05.2024 van 9.45 u. tot 10.45 u.

op 13.05.2024 van 9.45 u. tot 10.45 u.

op 27.05.2024 van 9.45 u. tot 10.45 u.

op 3.06.2024 van 9.45 u. tot 10.45 u.

op 10.06.2024 van 9.45 u. tot 10.45 u.

op 17.06.2024 van 9.45 u. tot 10.45 u.

op 24.06.2024 van 9.45 u. tot 10.45 u.



Gemeenschapscentrum WaBo vzw, Delleurlaan 39-43, 1170 Watermaal-Bosvoorde



GC WaBo

02 675 40 10

wabo@vgc.be

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



© Pixabay

Turnen en volleybal

Wil je graag fit en gezond blijven? Dan is een uurtje conditiegym gevolgd door een partijtje volleybal een absolute must.

€ 90

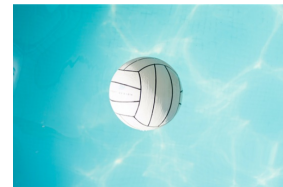
Volwassenen

18+



di 05.09.2023 - di 25.06.2024

op 05.09.2023 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 12.09.2023 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 19.09.2023 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 26.09.2023 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 03.10.2023 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 10.10.2023 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 17.10.2023 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 24.10.2023 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 07.11.2023 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 14.11.2023 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 21.11.2023 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 28.11.2023 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 05.12.2023 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 12.12.2023 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 19.12.2023 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 09.01.2024 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 16.01.2024 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 23.01.2024 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 30.01.2024 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 06.02.2024 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 20.02.2024 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 27.02.2024 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 05.03.2024 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 12.03.2024 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 19.03.2024 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 26.03.2024 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 16.04.2024 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 23.04.2024 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 30.04.2024 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 07.05.2024 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 14.05.2024 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 21.05.2024 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 28.05.2024 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 04.06.2024 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 11.06.2024 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 18.06.2024 van 21.00 u. tot 23.00 u.
op 25.06.2024 van 21.00 u. tot 23.00 u.



© Benjamin Voros



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>)

Conditieturnen voor vrouwen

Turnen is ideaal voor een prima conditie. Je ontwikkelt kracht en lenigheid in buik, billen, rug en armen. Je lichaam wordt strakker en je geest fitter.

€ 88

Volwassenen

50+



di 09.01.2024 - di 25.06.2024

op 9.01.2024 vanaf 14.30 u.
op 16.01.2024 vanaf 14.30 u.
op 23.01.2024 vanaf 14.30 u.
op 30.01.2024 vanaf 14.30 u.
op 6.02.2024 vanaf 14.30 u.
op 20.02.2024 vanaf 14.30 u.
op 27.02.2024 vanaf 14.30 u.
op 5.03.2024 vanaf 14.30 u.
op 12.03.2024 vanaf 14.30 u.
op 19.03.2024 vanaf 14.30 u.
op 26.03.2024 vanaf 14.30 u.
op 16.04.2024 vanaf 14.30 u.
op 23.04.2024 vanaf 14.30 u.
op 30.04.2024 vanaf 14.30 u.
op 7.05.2024 vanaf 14.30 u.
op 14.05.2024 vanaf 14.30 u.
op 21.05.2024 vanaf 14.30 u.
op 28.05.2024 vanaf 14.30 u.
op 4.06.2024 vanaf 14.30 u.
op 11.06.2024 vanaf 14.30 u.
op 18.06.2024 vanaf 14.30 u.
op 25.06.2024 vanaf 14.30 u.



Gemeenschapscentrum Den Dam vzw, Waversesteenweg 1741, 1160 Oudergem



GC Den Dam

02 663 89 50

dendam@vgc.be

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



© DD

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-sporthal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg

📞 VGC-sportdienst
02 563 05 14
sportdienst@vgc.be



GOLD-sportaanbod 'Conditiegym'

In beweging blijven is belangrijk. Gym is goed voor je bloedsomloop, je spieren en je gewrichten en zorgt ervoor dat je lenig blijft.

€ 35

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar



do 07.09.2023 - do 27.06.2024

op 7.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 14.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 21.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 28.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 5.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 12.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 19.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 26.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 9.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 16.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 23.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 30.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 7.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 14.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 21.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 11.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 18.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 25.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 1.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 8.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 22.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 29.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 7.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 14.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 21.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 28.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 18.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 25.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 2.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 16.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 23.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 30.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 6.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 13.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 20.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.
op 27.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.



© [web](#)



Gemeenschapscentrum De Kroon vzw, Jean Baptiste Vandendrieschstraat 19, 1082 Sint-Agatha-Berchem



GC De Kroon

02 482 00 10

dekroon@vgc.be

<https://www.vgc.be/publicaties/sport/gold-sportaanbod>

<https://www.vgc.be/publicaties/sport/gold-sportaanbod>

Femina: Aerobics voor vrouwen

Met aerobics werk je aan een gezond lichaam en een goede conditie. Tijdens deze cursus voor vrouwen werk je aan je lichaamshouding en spierbeheersing.

€ 45

Volwassenen

18+



do 14.09.2023 - do 27.06.2024

op 14.09.2023 van 9.30 u. tot 11.30 u.

op 21.09.2023 van 9.30 u. tot 11.30 u.

op 28.09.2023 van 9.30 u. tot 11.30 u.

op 5.10.2023 van 9.30 u. tot 11.30 u.

op 12.10.2023 van 9.30 u. tot 11.30 u.

op 19.10.2023 van 9.30 u. tot 11.30 u.

op 26.10.2023 van 9.30 u. tot 11.30 u.

op 9.11.2023 van 9.30 u. tot 11.30 u.

op 16.11.2023 van 9.30 u. tot 11.30 u.

op 23.11.2023 van 9.30 u. tot 11.30 u.

op 30.11.2023 van 9.30 u. tot 11.30 u.

op 7.12.2023 van 9.30 u. tot 11.30 u.

op 14.12.2023 van 9.30 u. tot 11.30 u.

op 21.12.2023 van 9.30 u. tot 11.30 u.

op 11.01.2024 van 9.30 u. tot 11.30 u.

op 18.01.2024 van 9.30 u. tot 11.30 u.

op 25.01.2024 van 9.30 u. tot 11.30 u.

op 1.02.2024 van 9.30 u. tot 11.30 u.

op 8.02.2024 van 9.30 u. tot 11.30 u.

op 22.02.2024 van 9.30 u. tot 11.30 u.

op 29.02.2024 van 9.30 u. tot 11.30 u.

op 7.03.2024 van 9.30 u. tot 11.30 u.

op 14.03.2024 van 9.30 u. tot 11.30 u.

op 21.03.2024 van 9.30 u. tot 11.30 u.

op 28.03.2024 van 9.30 u. tot 11.30 u.

op 18.04.2024 van 9.30 u. tot 11.30 u.

op 25.04.2024 van 9.30 u. tot 11.30 u.

op 2.05.2024 van 9.30 u. tot 11.30 u.

op 16.05.2024 van 9.30 u. tot 11.30 u.

op 23.05.2024 van 9.30 u. tot 11.30 u.

op 30.05.2024 van 9.30 u. tot 11.30 u.

op 6.06.2024 van 9.30 u. tot 11.30 u.

op 13.06.2024 van 9.30 u. tot 11.30 u.

op 20.06.2024 van 9.30 u. tot 11.30 u.

op 27.06.2024 van 9.30 u. tot 11.30 u.

Gemeenschapscentrum Pianofabriek vzw, Fortstraat 35, 1060 Sint-Gillis

GC Pianofabriek

02 541 01 70

info@pianofabriek.be

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

Gym voor senioren

Met deze zachte vorm van gymnastiek verfijn je je silhouet en onderhoud je je lichaam.

€ 50

Volwassenen

50+



vr 15.09.2023 - vr 28.06.2024

op 15.09.2023 van 11.30 tot 12.30 u.

op 22.09.2023 van 11.30 tot 12.30 u.

op 29.09.2023 van 11.30 tot 12.30 u.

op 6.10.2023 van 11.30 tot 12.30 u.

op 13.10.2023 van 11.30 tot 12.30 u.

op 20.10.2023 van 11.30 tot 12.30 u.

op 27.10.2023 van 11.30 tot 12.30 u.

op 10.11.2023 van 11.30 tot 12.30 u.

op 17.11.2023 van 11.30 tot 12.30 u.

op 24.11.2023 van 11.30 tot 12.30 u.

op 1.12.2023 van 11.30 tot 12.30 u.

op 8.12.2023 van 11.30 tot 12.30 u.

op 15.12.2023 van 11.30 tot 12.30 u.

op 22.12.2023 van 11.30 tot 12.30 u.

op 12.01.2024 van 11.30 tot 12.30 u.

op 19.01.2024 van 11.30 tot 12.30 u.

op 26.01.2024 van 11.30 tot 12.30 u.

op 2.02.2024 van 11.30 tot 12.30 u.

op 9.02.2024 van 11.30 tot 12.30 u.

op 23.02.2024 van 11.30 tot 12.30 u.

op 1.03.2024 van 11.30 tot 12.30 u.

op 8.03.2024 van 11.30 tot 12.30 u.

op 15.03.2024 van 11.30 tot 12.30 u.

op 22.03.2024 van 11.30 tot 12.30 u.

op 29.03.2024 van 11.30 tot 12.30 u.

op 19.04.2024 van 11.30 tot 12.30 u.

op 26.04.2024 van 11.30 tot 12.30 u.

op 3.05.2024 van 11.30 tot 12.30 u.

op 10.05.2024 van 11.30 tot 12.30 u.

op 17.05.2024 van 11.30 tot 12.30 u.

op 24.05.2024 van 11.30 tot 12.30 u.

op 31.05.2024 van 11.30 tot 12.30 u.

op 7.06.2024 van 11.30 tot 12.30 u.

op 14.06.2024 van 11.30 tot 12.30 u.

op 21.06.2024 van 11.30 tot 12.30 u.

op 28.06.2024 van 11.30 tot 12.30 u.

 Gemeenschapscentrum Pianofabriek vzw, Fortstraat 35, 1060 Sint-Gillis

 GC Pianofabriek

02 541 01 70

info@pianofabriek.be

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

