

Op 14-05-2024 selecteerde je 25 activiteiten op www.sportinbrussel.be/activiteiten

Je filterde op: "Ouderen, Fietsen, Korfbal, Yoga"

Cardio & Yoga (only women!) - Gold Academy CARDIO & YOGA



- ALLEEN VOOR VROUWEN (+16)
- GEWICHTSVERLIES
- TOT 2 LESSEN PER WEEK

€ 150: 1x / week gedurende het hele seizoen € 250: 2x/ week gedurende het hele seizoen

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

16

- 64 jaar



wo 06.09.2023 - vr 31.05.2024

op woensdag van 17.00 tot 19.00 u.

op vrijdag van 17.00 tot 19.00 u.



Institut Imelda Basisschool, Ninoofsesteenweg 130, 1080 Sint-Jans-Molenbeek



Gold Academy

[0487 19 60 95](tel:0487196095)

gold_academy@outlook.com

<http://www.gold-academy.be> (<http://www.gold-academy.be>)

Prana Yoga Online

Yoga van thuis uit

€ 160

Volwassenen

Ouderen

18

- 110 jaar



© JD Mason



di 26.09.2023 - di 11.06.2024

op 26.09.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 3.10.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 10.10.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 17.10.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 24.10.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 7.11.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 14.11.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 21.11.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 28.11.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 5.12.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 12.12.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 19.12.2023 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 9.01.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 16.01.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 23.01.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 30.01.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 6.02.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 20.02.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 27.02.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 5.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 12.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 19.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 26.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 16.04.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 23.04.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 30.04.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 7.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 14.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 21.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 28.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 4.06.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 11.06.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.



GC De Kriekelaar, Gallaitstraat 86, 1030 Schaarbeek



GC De Kriekelaar

02 245 75 22

dekriekelaar@vgc.be

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

Pilates (Dinsdag)

Ontspan en versterk je lichaam

€ 160

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



di 26.09.2023 - di 11.06.2024

op 26.09.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 3.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 10.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 17.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 24.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 7.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 14.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 21.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 28.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 5.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 12.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 19.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 9.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 16.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 23.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 30.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 6.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 20.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 27.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 5.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 12.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 19.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 26.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 16.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 23.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 30.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 7.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 14.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 21.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 28.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 4.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 11.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.



Gemeenschapscentrum De Kriekelaar vzw, Gallaitstraat 86, 1030 Schaarbeek



GC De Kriekelaar

02 245 75 22

dekriekelaar@vgc.be

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



© Anupam Mahapatra

Prenatale Yoga

In balans tijdens je zwangerschap

€ 70

Volwassenen

Ouderen

18

- 110 jaar



za 23.09.2023 - za 15.06.2024

op 23.09.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 30.09.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 7.10.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 14.10.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 21.10.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 28.10.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 18.11.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 25.11.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 2.12.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 9.12.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 16.12.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 23.12.2023 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 13.01.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 20.01.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 27.01.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 3.02.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 10.02.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 24.02.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 2.03.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 9.03.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 16.03.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 23.03.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 30.03.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 20.04.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 27.04.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 4.05.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 18.05.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 25.05.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 1.06.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 8.06.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.

op 15.06.2024 van 10.30 u. tot 12.00 u.



Gemeenschapscentrum De Kriekelaar vzw, Gallaitstraat 86, 1030 Schaarbeek



GC De Kriekelaar

02 245 75 22

dekriekelaar@vgc.be

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



© Alicia Petresc

YOGA@LUNCHTIME

Even ontspannen tijdens je lunchpauze

€ 160

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



wo 20.09.2023 - wo 19.06.2024

op 20.09.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 27.09.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 4.10.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 11.10.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 18.10.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 25.10.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 8.11.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 22.11.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 29.11.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 6.12.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 13.12.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 20.12.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 10.01.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 17.01.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 24.01.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 31.01.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 7.02.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 21.02.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 28.02.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 6.03.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 13.03.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 20.03.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 27.03.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 17.04.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 24.04.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 8.05.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 15.05.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 22.05.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 29.05.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 5.06.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 12.06.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.

op 19.06.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.



Gemeenschapscentrum De Kriekelaar vzw, Gallaitstraat 86, 1030 Schaarbeek

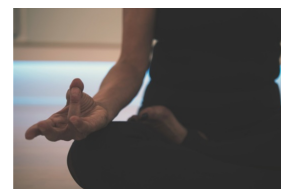


GC De Kriekelaar

02 245 75 22

dekriekelaar@vgc.be

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



© JD Mason

Pilates (Woensdag)

Ontspan en versterk je lichaam

€ 160

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



wo 20.09.2023 - wo 19.06.2024

op 20.09.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 27.09.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 4.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 11.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 18.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 25.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 8.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 22.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 29.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 6.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 13.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 20.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 10.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 17.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 24.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 31.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 7.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 21.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 28.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 6.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 13.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 20.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 27.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 17.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 24.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 8.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 15.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 22.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 29.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 5.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 12.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 19.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.



Gemeenschapscentrum De Kriekelaar vzw, Gallaitstraat 86, 1030 Schaarbeek



GC De Kriekelaar

02 245 75 22

dekriekelaar@vgc.be

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



© Anupam Mahapatra

PRANA YOGA

Versoepel je lichaam en relax

€ 160

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



do 28.09.2023 - do 20.06.2024

op 28.09.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 5.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 12.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 19.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 26.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 9.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 16.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 23.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 30.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 7.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 14.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 21.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 11.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 18.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 25.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 1.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 8.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 22.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 29.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 7.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 14.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 21.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 28.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 18.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 25.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 2.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 16.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

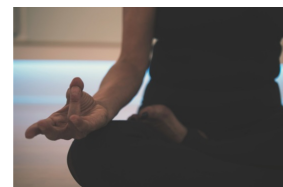
op 23.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 30.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 6.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 13.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 20.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.



© JD Mason



Gemeenschapscentrum De Kriekelaar vzw, Gallaitstraat 86, 1030 Schaarbeek



GC De Kriekelaar

02 245 75 22

dekriekelaar@vgc.be

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

Postnatale Yoga

Samen met je baby in balans

€ 70

Volwassenen

Ouderen

18

- 110 jaar



do 28.09.2023 - do 20.06.2024

op 28.09.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 5.10.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 12.10.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 19.10.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 26.10.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 9.11.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 16.11.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 23.11.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 30.11.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 7.12.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 14.12.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 21.12.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 11.01.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 18.01.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 25.01.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 1.02.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 8.02.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 22.02.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 29.02.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 7.03.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 14.03.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 21.03.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 28.03.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 18.04.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 25.04.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 2.05.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 16.05.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 23.05.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 30.05.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 6.06.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 13.06.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 20.06.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.



Gemeenschapscentrum De Kriekelaar vzw, Gallaitstraat 86, 1030 Schaarbeek



GC De Kriekelaar

02 245 75 22

dekriekelaar@vgc.be

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



© JD Mason

Yoga en beweging - GOLDkaart

Door rustige yoga houdingen, meditaties, relaxaties, body-mind work, verbinden we ons met wat leeft.

€ 35 (voor een GOLD-kaart)

Volwassenen

Ouderen

18+

📅 di 26.09.2023 - di 25.06.2024
op dinsdag van 14.00 u. tot 15.30 u.

📍 VGC-sportthal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg

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



Yoga

Verbeter je lichaamsbewustzijn, algemene kracht en soepelheid. Leer luisteren naar je grenzen, maar krijg toch de nodige uitdaging.

€ 147

Volwassenen

Ouderen

18

- 101 jaar



wo 10.01.2024 - wo 26.06.2024

op 10.01.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 17.01.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 24.01.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 31.01.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 7.02.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 21.02.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 28.02.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 6.03.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 13.03.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 20.03.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 27.03.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 17.04.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 24.04.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 8.05.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 15.05.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 22.05.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 29.05.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 5.06.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 12.06.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 19.06.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.

op 26.06.2024 van 10.00 u. tot 11.30 u.



Gemeenschapscentrum Kontakt vzw, Orbanlaan 54, 1150 Sint-Pieters-Woluwe



GC Kontakt

02 762 37 74

kontakt@vgc.be

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



Yoga voor vroege vogels

Verbeter je lichaamsbewustzijn, algemene kracht en soepelheid. Leer luisteren naar je grenzen, maar krijg toch de nodige uitdaging.

€ 147

Volwassenen

Ouderen

18

- 101 jaar



wo 10.01.2024 - wo 26.06.2024

op 10.01.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 17.01.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 24.01.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 31.01.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 7.02.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 21.02.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 28.02.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 6.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 13.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 20.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 27.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 17.04.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 24.04.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 8.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 15.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 22.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 29.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 5.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 12.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 19.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 26.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.



Gemeenschapscentrum Kontakt vzw, Orbanlaan 54, 1150 Sint-Pieters-Woluwe



GC Kontakt

02 762 37 74

kontakt@vgc.be

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



Slow down yoga op donderdag van 19.00 tot 20.00 uur

Sluit je even af van de chaos. Trek je terug in jezelf. Kom tot rust en vind de harmonie in je leven terug.

€ 115

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



do 11.01.2024 - do 27.06.2024

op 11.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 18.01.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.

op 25.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 1.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 8.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 22.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 29.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 7.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 14.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 21.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 28.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 18.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 25.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 2.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 16.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 23.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 30.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 6.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 13.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 20.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 27.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.



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



GC De Kroon

02 482 00 10

dekroon@vgc.be

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



© Vera Mota

Slow down yoga op donderdag van 20.00 tot 21.00 uur

Sluit je even af voor de chaos. Trek je terug in jezelf. Kom tot rust en vind de harmonie in je leven terug.

€ 115

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



do 11.01.2024 - do 27.06.2024

op 11.01.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 25.01.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 1.02.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 8.02.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 22.02.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 29.02.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 7.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 14.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 21.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 28.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

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 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.

op 13.06.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 20.06.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 27.06.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.



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



GC De Kroon

02 482 00 10

dekroon@vgc.be

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



© Vera Mota

POSTNATALE YOGA

Door milde en gerichte yoga oefeningen herstelt je lichaam na de bevalling

€ 70

Volwassenen

Ouderen

18

- 110 jaar



vr 01.12.2023 - vr 28.06.2024

op 1.12.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 8.12.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 15.12.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 22.12.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 12.01.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 19.01.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 26.01.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 2.02.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 9.02.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 23.02.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 1.03.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 8.03.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 15.03.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 22.03.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 29.03.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 19.04.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 26.04.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 3.05.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 17.05.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 24.05.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 31.05.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 7.06.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 14.06.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 21.06.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.
op 28.06.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.



Gemeenschapscentrum De Kriekelaar vzw, Gallaitstraat 86, 1030 Schaarbeek



GC De Kriekelaar

02 245 75 22

dekriekelaar@vgc.be

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



© JD Mason

Mountainbike Elzengym & Sport

Recreatieve club die maandelijks op de mountainbike springt. De tochten gaan op meerdere zondagen per jaar door en worden onderling nog afgesproken!

Volwassenen

Ouderen

18+



op zondag van 9.00 u. tot 15.00 u.



Elzengym en Sport, Wisselende locatie -, 1000 Brussel



Elzengym en Sport

[02 649 74 93 0476 39 52 29](tel:0264974930476395229)

stefan.martens@scarlet.be

<https://www.facebook.com/elzengymensport/> (<https://www.facebook.com/elzengymensport/>)

Fietsen Fietsclub 50+

Wekelijks wordt er tussen de 50 en 60 km gefietst tegen een snelheid van gemiddeld 15 km/uur op vlakke weg. 's Middags wordt er gepicknickt.

1€ (per tocht)

Volwassenen

Ouderen

41+



op donderdag van 10.00 tot 17.00 u.



Fietsclub 50+, Wisselende locatie -, 1000 Brussel



Fietsclub 50+

[02 216 57 82 0473 47 22 43](tel:0221657820473472243)

mieke.de.clercq3@telenet.be

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

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

<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

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

Fietsen Het Klaverke

Fietstochten aan een tempo dat iedereen aankan.

vanaf 14:00 (tweede en derde zondag van de maand)

Volwassenen

Ouderen

18+



op zondag van 14.00 u. tot 18.00 u.



Het Klaverke, Wisselende locaties -, 1000 Brussel



Het Klaverke

[02 376 44 78](tel:023764478)

rdg37@outlook.be

Fietsen Koninklijke kring Woluwe Velo

Recreatieve fietsvereniging die wekelijks op de baan gaat.

Volwassenen

Ouderen

18+

 op woensdag van 9.00 u. tot 12.00 u.

op zondag van 9.00 u. tot 12.00 u.

 Koninklijke Kring Woluwe Velo, Wisselende locatie -, 1000 Brussel

 Koninklijke Kring Woluwe Velo

02 772 27 53

roland.gilis@skynet.be

Fietsen WTC Haren Sport Plus

Elke dinsdag en/of donderdag vanaf 14u een fietstocht van ongeveer 75 km. Zondag vertrekken we vanaf 8u30 voor een rit van ongeveer 90-100 km. Vertrek aan de

Volwassenen

Ouderen

20+

 op dinsdag van 14.00 tot 18.00 u.

op donderdag van 14.00 tot 18.00 u.

op zondag van 8.30 tot 18.00 u.

 WTC Haren Sport Plus, Wisselende locaties -, 1000 Brussel

 WTC Haren Sport Plus

02 241 34 38 0496 06 70 45

laermans_chris@hotmail.com

Tandemtochten Cyclone A

Wekelijkse tandemtochten voor blinden en slechthzienden.

(Dinsdag) van 19:00 tot 22:00 (wekelijks) | (Zondag) (maandelijks)

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

16+

 op dinsdag van 19.00 tot 22.00 u.

op zondag van 0.00 u.

 Cyclone A, Wisselende locatie -, 1000 Brussel

 Cyclone A

02 410 25 46 0495 68 41 86

secretariat@cyclone-a.be

<http://www.cyclone-a.be> (<http://www.cyclone-a.be>)

Fietsen en wandelen West-Uit

Twee keer per maand gaan we fietsen op zondag van begin maart tot einde oktober. Maandelijks wandelen we op zondag van begin november tot einde februari. Ver

Volwassenen

Ouderen

20+

 op zondag van 10.00 tot 16.00 u.

 West-Uit, Wisselende locatie -, 1000 Brussel

 West-Uit

02 465 39 99

pierre_heyman@hotmail.com

<http://www.info-zomaar.com/Sport.htm> (<http://www.info-zomaar.com/Sport.htm>)

Yoga Yogaclub Ananda

Yoga met nadruk op ademhaling en houdingen. Inspanning en beweging op het ritme van de adem worden afgewisseld met ontspanning en gevoel. Op deze manier bren

150 euro

Volwassenen

Ouderen

20+

 op donderdag van 18.00 tot 19.15 u.

 Yogaclub Ananda, Oudergemlaan 124, 1040 Etterbeek

 Yogaclub Ananda

0478 67 57 46

rita.huygen@skynet.be

Yoga Brussels Gay Sports

Gestresst? Zin om te ontspannen? Kom met ons yoga beoefenen, om gezondheid in lichaam en geest te behouden of opnieuw te vinden. Trainer Carlos beoefent een ene

Volwassenen

Ouderen

20

- 64 jaar

 op dinsdag van 20.30 tot 22.00 u.

 Brussels Gay Sports, Veldstraat 71, 1040 Etterbeek

 Brussels Gay Sports vzw

0476 97 23 51

frank@bgs.org

<http://www.bgs.org/nl> (<http://www.bgs.org/nl>)