

Op 15-05-2024 selecteerde je 23 activiteiten op www.sportinbrussel.be/activiteiten

Je filterde op: "Aerobics, Boksen, Conditiegym, Mixed Martial Arts"

Kidsboks

Zoek je een leuke, speelse en leerrijke sport? Deze bokslessen zijn dan iets voor jou!

€ 120

Kinderen (6-12)

Kleuters (2,5-6)

6

- 11 jaar



do 05.10.2023 - do 30.05.2024

op 5.10.2023 van 16.00 u. tot 17.30 u.

op 12.10.2023 van 16.00 u. tot 17.30 u.

op 19.10.2023 van 16.00 u. tot 17.30 u.

op 26.10.2023 van 16.00 u. tot 17.30 u.

op 9.11.2023 van 16.00 u. tot 17.30 u.

op 16.11.2023 van 16.00 u. tot 17.30 u.

op 23.11.2023 van 16.00 u. tot 17.30 u.

op 30.11.2023 van 16.00 u. tot 17.30 u.

op 7.12.2023 van 16.00 u. tot 17.30 u.

op 14.12.2023 van 16.00 u. tot 17.30 u.

op 21.12.2023 van 16.00 u. tot 17.30 u.

op 18.01.2024 van 16.00 u. tot 17.30 u.

op 25.01.2024 van 16.00 u. tot 17.30 u.

op 1.02.2024 van 16.00 u. tot 17.30 u.

op 8.02.2024 van 16.00 u. tot 17.30 u.

op 22.02.2024 van 16.00 u. tot 17.30 u.

op 29.02.2024 van 16.00 u. tot 17.30 u.

op 7.03.2024 van 16.00 u. tot 17.30 u.

op 14.03.2024 van 16.00 u. tot 17.30 u.

op 21.03.2024 van 16.00 u. tot 17.30 u.

op 28.03.2024 van 16.00 u. tot 17.30 u.

op 18.04.2024 van 16.00 u. tot 17.30 u.

op 25.04.2024 van 16.00 u. tot 17.30 u.

op 2.05.2024 van 16.00 u. tot 17.30 u.

op 16.05.2024 van 16.00 u. tot 17.30 u.

op 23.05.2024 van 16.00 u. tot 17.30 u.

op 30.05.2024 van 16.00 u. tot 17.30 u.



Gemeenschapscentrum De Rinck vzw, Dapperheidsplein 7, 1070 Anderlecht



GC De Rinck

[02 524 32 35](tel:025243235)

derinck@vgc.be

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



© GC De Rinck

Bodysculpt 2024

Bodysculpt versterkt op een intensieve, evenwichtige manier je hele lichaam.

€ 126

Volwassenen

18+



di 09.01.2024 - di 18.06.2024

op 9.01.2024 vanaf 18.15 u.

op 16.01.2024 vanaf 18.15 u.

op 23.01.2024 vanaf 18.15 u.

op 30.01.2024 vanaf 18.15 u.

op 6.02.2024 vanaf 18.15 u.

op 20.02.2024 vanaf 18.15 u.

op 27.02.2024 vanaf 18.15 u.

op 5.03.2024 vanaf 18.15 u.

op 12.03.2024 vanaf 18.15 u.

op 19.03.2024 vanaf 18.15 u.

op 26.03.2024 vanaf 18.15 u.

op 16.04.2024 vanaf 18.15 u.

op 23.04.2024 vanaf 18.15 u.

op 30.04.2024 vanaf 18.15 u.

op 7.05.2024 vanaf 18.15 u.

op 14.05.2024 vanaf 18.15 u.

op 21.05.2024 vanaf 18.15 u.

op 28.05.2024 vanaf 18.15 u.

op 4.06.2024 vanaf 18.15 u.

op 11.06.2024 vanaf 18.15 u.

op 18.06.2024 vanaf 18.15 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

BBB

Een intensieve en leuke work-out op muziek. De nadruk ligt op het verstevigen van je lichaam.

€ 75

Volwassenen

18+



wo 10.01.2024 - wo 19.06.2024

op 10.01.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 17.01.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 24.01.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 31.01.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 7.02.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 21.02.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 28.02.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 6.03.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 13.03.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 20.03.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 27.03.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 17.04.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 24.04.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 8.05.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 15.05.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 22.05.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 29.05.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 5.06.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 12.06.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 19.06.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.



Gemeenschapscentrum Op-Weule vzw, Sint-Lambertusstraat 91, 1200 Sint-Lambrechts-Woluwe



GC Op-Weule

02 775 92 00

info@opweule.be

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



Boksen

Gevarieerde bokslessen open voor iedereen: de perfecte manier om fitter te worden en jezelf te leren verdedigen.

€ 80

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Kinderen (6-12)

Ouderen

7

- 77 jaar



vr 22.09.2023 - vr 21.06.2024

op 22.09.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 29.09.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 6.10.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 13.10.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 20.10.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 27.10.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 10.11.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 17.11.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 24.11.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 1.12.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 8.12.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 15.12.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 22.12.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 12.01.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 19.01.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 26.01.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 2.02.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 9.02.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 23.02.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 1.03.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 8.03.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 15.03.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 22.03.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 29.03.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 19.04.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 26.04.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 3.05.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 17.05.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 24.05.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 31.05.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 7.06.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 14.06.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.

op 21.06.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.



Sportzaal De Maalbeek, Oudergemselaan 126, 1040 Etterbeek



GC De Maalbeek

02 734 84 43

demaalbeek@vgc.be

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



Conditieport - GOLDkaart

Een conditiesport 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-sportthal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg

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



Conditiegym

In beweging blijven is belangrijk. Gym is goed voor de bloedsomloop, kracht en lenigheid.

€ 30

Volwassenen

18+

wo 17.04.2024 - wo 26.06.2024
op woensdag van 11.00 u. tot 12.00 u.

VGC-sportthal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg

VGC-sportdienst
02 563 05 14
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-sportthal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg

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



Speels boksen: GOLD-kaart

Laagdrempelige boksles waar je fit en blij van wordt.

€ 35 (voor een GOLD-kaart)

Volwassenen

Ouderen

18+



di 26.09.2023 - do 27.06.2024

op dinsdag van 14.00 u. tot 15.30 u.

op donderdag van 10.00 u. tot 11.30 u.



Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel



VGC-sportdienst

02 563 05 14

sportdienst@vgc.be



Schooljaar 2024-2025: Boksen (zaterdag)

Tijdens de bokslessen op Aximax blijven we op een leuke en uitdagende manier in beweging!

€ 80

Kinderen (6-12)

Kleuters (2,5-6)

6

- 10 jaar



za 21.09.2024 - za 24.05.2025

van 21.09.2024 tot 24.05.2025 - van 9.30 u. tot 11.00 u.



Jeugdcentrum Aximax, John Waterloo Wilsonstraat 19, 1000 Brussel



Jeugdcentrum Aximax

02 280 45 56

aximax@vgc.be

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



Boksen Brussels Boxing Academy

De Brussels Boxing Academy is een club voor recreanten en competitieboksers. De club richt zich tot alle Brusselaars, jong en oud, jongens en meisjes, mannen

50€ (per seizoen (6 tot 8 jaar)) Om in te schrijven kom je langs voor of na de training. Andere € 110 (per seizoen (9 tot 12 jaar)) | Andere € 145 (per seizoen + verzekering (+ 13 jaar))

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Kinderen (6-12)

6

- 50 jaar



op maandag van 16.00 tot 21.00 u.

op dinsdag van 18.00 tot 21.00 u.

op woensdag van 16.00 tot 21.00 u.

op donderdag van 18.00 tot 21.00 u.

op vrijdag van 16.00 tot 21.00 u.

op zaterdag van 15.30 tot 16.30 u.

op zondag van 14.00 tot 18.00 u.



Brussels Boxing Academy, Kogelstraat 29, 1000 Brussel



Brussels Boxing Academy

0470 81 23 40

tom.flachet@gmail.com

<https://www.facebook.com/BBA-Brussels-Boxing-Academy-301019266692072/> (<https://www.facebook.com/BBA-Brussels-Boxing-Academy-301019266692072/>)

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

<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

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

Educatieve boks KBA

KBA heeft enerzijds zijn boks aanbod opgericht om dit te gebruiken als middel om vriendschappen tussen kinderen/jongeren en hun ouders te verbeteren, maar oo

30€ (per maand)

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Kinderen (6-12)

6

- 19 jaar

-  op maandag van 18.30 tot 20.00 u.
- op dinsdag van 18.30 tot 20.00 u.
- op woensdag van 18.30 tot 20.00 u.
- op donderdag van 18.30 tot 20.00 u.
- op vrijdag van 18.30 tot 20.00 u.

 Kureghem Boxing Academy, Habermanstraat 27, 1070 Anderlecht

 Kureghem Boxing Academy vzw

0484 54 29 69

abdelhay.elouarroudi@gmail.com

<https://nl.kureghemboxingacademy.be/> (<https://nl.kureghemboxingacademy.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

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

Training Idrissi Boxing Pro

De groepslessen vinden plaats in een familiale sfeer waarbij het programma aangepast wordt aan het niveau van elke persoon.



Wie op professioneel (wed

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

16+

 op dinsdag van 19.30 tot 21.00 u.

op donderdag van 19.30 tot 21.00 u.

 Idrissi Boxing Pro, Kogelstraat 29, 1000 Brussel

 Idrissi Boxing Pro

0488 43 35 34

idrissi.boxing.pro@gmail.com

De H.B.B Boksclub

De H.B.B. is een Engelse boksclub en is aangesloten bij de Vlaamse boksliga. De less

Eerste 3 lessen: 5 euro per les (bokshandschoenen en windels beschikbaar) Verzekering & lidgeld: 35 euro/jaar 10-beurtenkaart: 80 euro 1 maand abonnement (2x per week): 50 euro 3 maand abonnement (2x per week): 120 euro

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

16+

-  op dinsdag van 19.30 tot 21.00 u.
op donderdag van 19.30 tot 21.00 u.
-  Mondial Sport et Culture, Helmetsesteenweg 75, 1030 Schaarbeek
-  De H.B.B. vzw
[0498 35 71 14](tel:0498357114)
dehbbclub@hotmail.com

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](tel:0471454794)
circus@zonderhanden.be
<http://www.circuszonderhanden.be> (<http://www.circuszonderhanden.be>)



Training Idrissi Boxing Pro Vrouwen

Deze bokslessen zijn enkel voor vrouwen bestemd en ze vinden plaats in een familiale sfeer, waarbij het programma aangepast wordt aan het niveau van elke per

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

16+

- 📅 op dinsdag van 18.30 tot 19.30 u.
op donderdag van 21.00 tot 22.00 u.

📍 De Kleurdoos, Moutstraat 24, 1000 Brussel

📞 Idrissi Boxing Pro
[0488 43 35 34](tel:0488433534)
idrissi.boxing.pro@gmail.com



Brussels Boxing Academy Zomerperiode

De Brussels Boxing Academy is een club voor recreanten en competitieboksers. De club richt zich tot alle Brusselaars, jong en oud, jongens en meisjes, mannen

Gratis

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Kinderen (6-12)

Ouderen

6+

- 📅 op maandag van 13.00 tot 19.00 u.
op dinsdag van 13.00 tot 15.00 u.
op donderdag van 13.00 tot 15.00 u.

📍 Brussels Boxing Academy, Lessenstraat 37, 1080 Sint-Jans-Molenbeek

📞 Brussels Boxing Academy
[0470 81 23 40](tel:0470812340)
tom.flachet@gmail.com
<https://www.facebook.com/people/BBA-Brussels-Boxing-Academy/100054516126916/>
[\(https://www.facebook.com/people/BBA-Brussels-Boxing-Academy/100054516126916/\)](https://www.facebook.com/people/BBA-Brussels-Boxing-Academy/100054516126916/)

ACADEMY		
JULI 2022		
SPORTZAAL: LESSENSTRAAT N°37, 1080 MOLENBEEK		
GRATIS INGAANG INDIEN INGESCHREVEN	CONTACT: ANAS 0488 14 84 12	
MAANDAG	DINSDAG	DONDERDAG
13u-15u TRAINING KINDEREN & ADOS	13u-15u TRAINING KINDEREN & ADOS	13u-15u TRAINING KINDEREN & ADOS
15u-18u VOLIE TOEGANG	15u-18u VOLIE TOEGANG	15u-18u VOLIE TOEGANG

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](tel:0486851551)
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

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