

Op 15-05-2024 selecteerde je 25 activiteiten op [www.sportinbrussel.be/activiteiten](http://www.sportinbrussel.be/activiteiten)

Je filterde op: "Boksen, Voetbal, Yoga, Zumba"

## Prenatale Yoga

Tijdens deze sessie kom je opnieuw tot rust en versterken we de connectie met het kind in jouw buik.

€ 5

0+



wo 15.05.2024

van 10.00 u. tot 11.00 u.



Gemeenschapscentrum Nekkersdal vzw, Emile Bockstaellaan 107, 1020 Laken



GC Nekkersdal

02 421 80 60

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

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



## Hatha Flow Yoga

Hatha Flow Yoga is een yogales waar de houdingen in een bepaalde serie op elkaar volgen.

€ 120

Volwassenen

18+



do 28.09.2023 - do 16.05.2024

op 28.09.2023 van 20.15 u. tot 21.15 u.  
op 5.10.2023 van 20.15 u. tot 21.15 u.  
op 12.10.2023 van 20.15 u. tot 21.15 u.  
op 19.10.2023 van 20.15 u. tot 21.15 u.  
op 26.10.2023 van 20.15 u. tot 21.15 u.  
op 9.11.2023 van 20.15 u. tot 21.15 u.  
op 16.11.2023 van 20.15 u. tot 21.15 u.  
op 23.11.2023 van 20.15 u. tot 21.15 u.  
op 30.11.2023 van 20.15 u. tot 21.15 u.  
op 7.12.2023 van 20.15 u. tot 21.15 u.  
op 14.12.2023 van 20.15 u. tot 21.15 u.  
op 21.12.2023 van 20.15 u. tot 21.15 u.  
op 11.01.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.  
op 18.01.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.  
op 25.01.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.  
op 1.02.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.  
op 8.02.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.  
op 22.02.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.  
op 29.02.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.  
op 7.03.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.  
op 14.03.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.  
op 21.03.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.  
op 28.03.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.  
op 18.04.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.  
op 25.04.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.  
op 2.05.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.  
op 9.05.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.  
op 16.05.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.



Gemeenschapscentrum Nohva vzw, Peter Benoitplein 22-23, 1120 Neder-Over-Heembeek



GC Nohva

02 268 20 82

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

<https://www.mylifehealing.be/> (<https://www.mylifehealing.be/>)

## Yogadans

Een unieke combinatie van yoga, beweging, ademhaling en dans.

€ 120

Volwassenen

18+



do 28.09.2023 - do 16.05.2024

op 28.09.2023 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 5.10.2023 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 12.10.2023 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 19.10.2023 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 26.10.2023 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 9.11.2023 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 16.11.2023 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 23.11.2023 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 30.11.2023 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 7.12.2023 van 19.30 u. tot 20.30 u.

op 14.12.2023 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 21.12.2023 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 11.01.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 18.01.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 25.01.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 1.02.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 8.02.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

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 9.05.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 16.05.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.



Gemeenschapscentrum Nohva vzw, Peter Benoitplein 22-23, 1120 Neder-Over-Heembeek



GC Nohva

02 268 20 82

gcnohva@vgc.be

<https://www.mylifehealing.be/> (<https://www.mylifehealing.be/>)

---

## ademsessie: 'de kracht van jouw adem'

Voor een diepgaande uitleg over de werking van je ademhaling en bijbehorende oefeningen die je ook thuis kunt voortzetten.

€ 25

Volwassenen

18+



vr 24.05.2024

van 19.15 u. tot 20.15 u.



Gemeenschapscentrum Nohva vzw, Peter Benoitplein 22-23, 1120 Neder-Over-Heembeek



GC Nohva

02 268 20 82

gcnohva@vgc.be

<https://www.mylifehealing.be/nl/workshops> (<https://www.mylifehealing.be/nl/workshops>)

---

## FC Josée

FC Josée is een nieuw voetbalatelier voor kinderen van 8 tot 12 jaar.

In samenwerking met de VGC-sportdienst

€ 100

Kinderen (6-12)

8

- 12 jaar



ma 09.10.2023 - ma 27.05.2024

op 9.10.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.  
op 16.10.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.  
op 23.10.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.  
op 6.11.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.  
op 13.11.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.  
op 20.11.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.  
op 27.11.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.  
op 4.12.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.  
op 11.12.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.  
op 18.12.2023 van 16.00 u. tot 18.00 u.  
op 8.01.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.  
op 15.01.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.  
op 22.01.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.  
op 29.01.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.  
op 5.02.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.  
op 19.02.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.  
op 26.02.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.  
op 4.03.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.  
op 11.03.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.  
op 18.03.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.  
op 25.03.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.  
op 15.04.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.  
op 22.04.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.  
op 29.04.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.  
op 6.05.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.  
op 13.05.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.  
op 27.05.2024 van 16.00 u. tot 18.00 u.



Salle Guy Cudell, Twekerkenstraat 107, 1210 Sint-Joost-ten-Node



GC Ten Noey

02 217 08 82

tennoey@vgc.be

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

## Pilates

Pilates is een uitgebreid systeem van oefeningen die gericht zijn op het in evenwicht brengen van het lichaam.

€ 80

Volwassenen

18+



ma 15.01.2024 - ma 27.05.2024

op 15.01.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 22.01.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 29.01.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 5.02.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 19.02.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 26.02.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 4.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 11.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 18.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 25.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 15.04.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 22.04.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 29.04.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 6.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 13.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

op 27.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.



Comeniussite, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg



GC De Platoo

02 412 00 50

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

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



© /

## Yoga

Maak kennis met de basis van yoga en verbeter je lenigheid, kracht en vitaliteit.

€ 160

Volwassenen

18+



ma 25.09.2023 - ma 27.05.2024

op 25.09.2023 van 13.00 u. tot 14.15 u.  
op 2.10.2023 van 13.00 u. tot 14.15 u.  
op 9.10.2023 van 13.00 u. tot 14.15 u.  
op 16.10.2023 van 13.00 u. tot 14.15 u.  
op 23.10.2023 van 13.00 u. tot 14.15 u.  
op 6.11.2023 van 13.00 u. tot 14.15 u.  
op 13.11.2023 van 13.00 u. tot 14.15 u.  
op 20.11.2023 van 13.00 u. tot 14.15 u.  
op 27.11.2023 van 13.00 u. tot 14.15 u.  
op 4.12.2023 van 13.00 u. tot 14.15 u.  
op 11.12.2023 van 13.00 u. tot 14.15 u.  
op 18.12.2023 van 13.00 u. tot 14.15 u.  
op 8.01.2024 van 13.00 u. tot 14.15 u.  
op 15.01.2024 van 13.00 u. tot 14.15 u.  
op 22.01.2024 van 13.00 u. tot 14.15 u.  
op 29.01.2024 van 13.00 u. tot 14.15 u.  
op 5.02.2024 van 13.00 u. tot 14.15 u.  
op 19.02.2024 van 13.00 u. tot 14.15 u.  
op 26.02.2024 van 13.00 u. tot 14.15 u.  
op 4.03.2024 van 13.00 u. tot 14.15 u.  
op 11.03.2024 van 13.00 u. tot 14.15 u.  
op 18.03.2024 van 13.00 u. tot 14.15 u.  
op 25.03.2024 van 13.00 u. tot 14.15 u.  
op 15.04.2024 van 13.00 u. tot 14.15 u.  
op 22.04.2024 van 13.00 u. tot 14.15 u.  
op 29.04.2024 van 13.00 u. tot 14.15 u.  
op 6.05.2024 van 13.00 u. tot 14.15 u.  
op 13.05.2024 van 13.00 u. tot 14.15 u.  
op 27.05.2024 van 13.00 u. tot 14.15 u.



Gemeenschapscentrum Everna vzw, Sint-Vincentiusstraat 30, 1140 Evere



GC Everna

[02 247 03 40](tel:022470340)

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

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



© Selma Pasalic

## Prenatale Yoga

Tijdens deze sessie kom je opnieuw tot rust en versterken we de connectie met het kind in jouw buik.

€ 5

0+



wo 29.05.2024

van 10.00 u. tot 11.00 u.



Gemeenschapscentrum Nekkersdal vzw, Emile Bockstaellaan 107, 1020 Laken

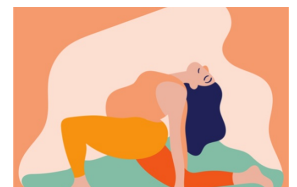


GC Nekkersdal

[02 421 80 60](tel:024218060)

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

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



## 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

derinck@vgc.be

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



© GC De Rinck



- 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

[gold\\_academy@outlook.com](mailto:gold_academy@outlook.com)

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

---

## Minivoetbal 6-7 jaar semester 2

Voetbal voor beginners. Leer passen, scoren en dribbelen!

€ 65

Kinderen (6-12)

Kleuters (2,5-6)

6

- 7 jaar



za 13.01.2024 - za 01.06.2024

op 13.01.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 20.01.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 27.01.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 3.02.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 10.02.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 24.02.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 2.03.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 9.03.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 16.03.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 23.03.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 20.04.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 27.04.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 4.05.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 18.05.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 25.05.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.

op 1.06.2024 van 13.00 u. tot 14.00 u.



Gemeenschapscentrum Nekkersdal vzw, Emile Bockstaellaan 107, 1020 Laken



GC Nekkersdal

02 421 80 60

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

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

## Minivoetbal 8-9 semester 2

Voetbal voor beginners. Leer passen, scoren en dribbelen!

€ 65

Kinderen (6-12)

8

- 9 jaar



za 13.01.2024 - za 01.06.2024

op 13.01.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.

op 20.01.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.

op 27.01.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.

op 3.02.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.

op 10.02.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.

op 24.02.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.

op 2.03.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.

op 9.03.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.

op 16.03.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.

op 23.03.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.

op 20.04.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.

op 27.04.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.

op 4.05.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.

op 18.05.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.

op 25.05.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.

op 1.06.2024 van 14.00 u. tot 15.00 u.



Gemeenschapscentrum Nekkersdal vzw, Emile Bockstaellaan 107, 1020 Laken



GC Nekkersdal

02 421 80 60

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

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



## Minivoetbal 10-11 semester 2

Voetbal voor beginners. Leer passen, scoren en dribbelen!

€ 65

Kinderen (6-12)

10

- 11 jaar



za 13.01.2024 - za 01.06.2024

op 13.01.2024 van 15.00 u. tot 16.00 u.

op 20.01.2024 van 15.00 u. tot 16.00 u.

op 27.01.2024 van 15.00 u. tot 16.00 u.

op 3.02.2024 van 15.00 u. tot 16.00 u.

op 10.02.2024 van 15.00 u. tot 16.00 u.

op 24.02.2024 van 15.00 u. tot 16.00 u.

op 2.03.2024 van 15.00 u. tot 16.00 u.

op 9.03.2024 van 15.00 u. tot 16.00 u.

op 16.03.2024 van 15.00 u. tot 16.00 u.

op 23.03.2024 van 15.00 u. tot 16.00 u.

op 20.04.2024 van 15.00 u. tot 16.00 u.

op 27.04.2024 van 15.00 u. tot 16.00 u.

op 4.05.2024 van 15.00 u. tot 16.00 u.

op 18.05.2024 van 15.00 u. tot 16.00 u.

op 25.05.2024 van 15.00 u. tot 16.00 u.

op 1.06.2024 van 15.00 u. tot 16.00 u.



Gemeenschapscentrum Nekkersdal vzw, Emile Bockstaellaan 107, 1020 Laken



GC Nekkersdal

02 421 80 60

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

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



## Prenatale Yoga

Tijdens deze sessie kom je opnieuw tot rust en versterken we de connectie met het kind in jouw buik.

€ 5

0+



wo 05.06.2024

van 10.00 u. tot 11.00 u.



Gemeenschapscentrum Nekkersdal vzw, Emile Bockstaellaan 107, 1020 Laken

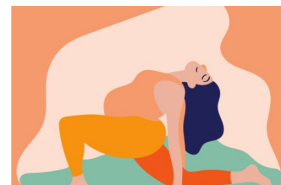


GC Nekkersdal

02 421 80 60

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

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



## Yoga

Heb je een druk leven? Yoga maakt rustig, vermindert stress en geeft nieuwe energie.

€ 67,5

Volwassenen

18+



ma 15.01.2024 - ma 10.06.2024

op 15.01.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 29.01.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 19.02.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 26.02.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 4.03.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 11.03.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 25.03.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 15.04.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 22.04.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 29.04.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 6.05.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 13.05.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 27.05.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 3.06.2024 van 19.30 u. tot 21.00 u.

op 10.06.2024 van 19.30 u. tot 21.00 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

# 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](mailto: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](mailto:dekriekelaar@vgc.be)

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



© Anupam Mahapatra

---

## Prenatale Yoga

Tijdens deze sessie kom je opnieuw tot rust en versterken we de connectie met het kind in jouw buik.

€ 5

0+



wo 12.06.2024

van 10.00 u. tot 11.00 u.



Gemeenschapscentrum Nekkersdal vzw, Emile Bockstaellaan 107, 1020 Laken



GC Nekkersdal

02 421 80 60

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

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



---

## Stoelyoga

Breng je lichaam en geest in balans met stoelyoga op vrijdag. Dit is een samenwerking met Tai Chi Op-Weule en de 55+ werking van Op-Weule.

€ 30

Volwassenen

18+



vr 12.01.2024 - vr 14.06.2024

op 12.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 19.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 26.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 2.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 9.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 23.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 1.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 8.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 15.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 22.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 29.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 19.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 26.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 3.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 17.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 24.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 31.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 7.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 14.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.



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



GC Op-Weule

02 775 92 00

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

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



## 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

Wil je in vorm blijven en minder stress hebben? Dan is yoga de ideale sport voor jou.

€ 75

Volwassenen

18+



ma 15.01.2024 - ma 17.06.2024

op 15.01.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 22.01.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 29.01.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 5.02.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 19.02.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 26.02.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 4.03.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 11.03.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 18.03.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 25.03.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 15.04.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 22.04.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 29.04.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 6.05.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 13.05.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 27.05.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 3.06.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 10.06.2024 van 20.15 u. tot 21.15 u.

op 17.06.2024 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](mailto:info@opweule.be)

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

## Combi yoga en pilates

Jouw ontspanningsmoment op dinsdag en vrijdag.

€ 260

Volwassenen

18+



di 19.09.2023 - di 18.06.2024

op 19.09.2023 van 12.30 u. tot 14.00 u.  
op 22.09.2023 van 12.30 u. tot 14.00 u.  
op 26.09.2023 van 12.30 u. tot 14.00 u.  
op 3.10.2023 van 12.30 u. tot 14.00 u.  
op 10.10.2023 van 12.30 u. tot 14.00 u.  
op 17.10.2023 van 12.30 u. tot 14.00 u.  
op 24.10.2023 van 12.30 u. tot 14.00 u.  
op 7.11.2023 van 12.30 u. tot 14.00 u.  
op 14.11.2023 van 12.30 u. tot 14.00 u.  
op 21.11.2023 van 12.30 u. tot 14.00 u.  
op 28.11.2023 van 12.30 u. tot 14.00 u.  
op 5.12.2023 van 12.30 u. tot 14.00 u.  
op 12.12.2023 van 12.30 u. tot 14.00 u.  
op 19.12.2023 van 12.30 u. tot 14.00 u.  
op 9.01.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.  
op 16.01.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.  
op 23.01.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.  
op 30.01.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.  
op 6.02.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.  
op 20.02.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.  
op 27.02.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.  
op 5.03.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.  
op 12.03.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.  
op 19.03.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.  
op 26.03.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.  
op 16.04.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.  
op 23.04.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.  
op 30.04.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.  
op 7.05.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.  
op 14.05.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.  
op 21.05.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.  
op 28.05.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.  
op 4.06.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.  
op 11.06.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.  
op 18.06.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.



Gemeenschapscentrum De Maalbeek vzw, Hoornstraat 97, 1040 Etterbeek



GC De Maalbeek

02 734 84 43

demaalbeek@vgc.be

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

## Yoga@lunchtime

Maak tijdens deze yogacursus dieper contact met jezelf via aandacht voor je ademhaling en precisie van de posities.

€ 145

Volwassenen

18+



di 19.09.2023 - di 18.06.2024

op 19.09.2023 van 12.30 u. tot 14.00 u.

op 26.09.2023 van 12.30 u. tot 14.00 u.

op 3.10.2023 van 12.30 u. tot 14.00 u.

op 10.10.2023 van 12.30 u. tot 14.00 u.

op 17.10.2023 van 12.30 u. tot 14.00 u.

op 24.10.2023 van 12.30 u. tot 14.00 u.

op 7.11.2023 van 12.30 u. tot 14.00 u.

op 14.11.2023 van 12.30 u. tot 14.00 u.

op 21.11.2023 van 12.30 u. tot 14.00 u.

op 28.11.2023 van 12.30 u. tot 14.00 u.

op 5.12.2023 van 12.30 u. tot 14.00 u.

op 12.12.2023 van 12.30 u. tot 14.00 u.

op 19.12.2023 van 12.30 u. tot 14.00 u.

op 9.01.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.

op 16.01.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.

op 23.01.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.

op 30.01.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.

op 6.02.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.

op 20.02.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.

op 27.02.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.

op 5.03.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.

op 12.03.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.

op 19.03.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.

op 26.03.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.

op 16.04.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.

op 23.04.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.

op 30.04.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.

op 7.05.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.

op 14.05.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.

op 21.05.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.

op 28.05.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.

op 4.06.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.

op 11.06.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.

op 18.06.2024 van 12.30 u. tot 14.00 u.



Gemeenschapscentrum De Maalbeek vzw, Hoornstraat 97, 1040 Etterbeek



GC De Maalbeek

02 734 84 43

demaalbeek@vgc.be

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



## 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](mailto: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](mailto:dekriekelaar@vgc.be)

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



© Anupam Mahapatra