Sport in Brussel

Meer activiteiten vind je op www.sportinbrussel.be

Op 29-03-2024 selecteerde je 25 activiteiten op www.sportinbrussel.be/activiteiten

Je filterde op: "Fitness, Zaalvoetbal"

Total body work-out 2



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

€ 50

Volwassenen

18+

do 11.01.2024 - do 04.04.2024
op 11.01.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.
op 18.01.2024 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 4.04.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

Gemeenschapscentrum Nekkersdal vzw, Emile Bockstaellaan 107, 1020 Laken

GC Nekkersdal
02 421 80 60
info@nekkersdal.be
http://www.nekkersdal.be (http://www.nekkersdal.be)

Fitness Classes



© Maxime Verbruggen

Wil je je conditie verbeteren en tegelijkertijd plezier maken? Kom je cardio boosten en/of je spieren versterken, afgestemd op jouw niveau.

€ 120

Volwassenen
Ouderen
18
- 99 jaar

vr 12.01.2024 - vr 05.04.2024
op 12.01.2024 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 19.01.2024 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 2.02.2024 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 9.02.2024 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 23.02.2024 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 8.03.2024 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 15.03.2024 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 22.03.2024 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 29.03.2024 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 5.04.2024 van 9.00 u. tot 10.00 u.

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

GC Kontakt
02 762 37 74
kontakt@vgc.be
https://www.mv-coaching.be/ (https://www.mv-coaching.be/)

Talent Day football en salle



Iedereen welkom vanaf 6 tot 13 jaar. Toon uw talent. En aan de slag gaan vanaf volgend jaar.

We doen ook Provinciale en Interprovinciale competitie v

Jongeren (12-18)
Kinderen (6-12)
6
- 18 jaar

zo 14.04.2024
van 11.00 u. tot 14.00 u.

Campus Spoor West (Verheydenstraat), Verheydenstraat 39, 1070 Anderlecht

Annapurna Brussel Club
0486 38 63 15
annapurnabrusselclub@gmail.com
https://annapurnabrusselclub.be/ (https://annapurnabrusselclub.be/)

Zaalvoetbal toernooi U13 _ Annapurna Brussel



Ontvangst vanaf 10:uur einde max 14:00 Deelname gratis: Ingang public: 5 euro krijg een drankje gratis. Iedereen krijt medaille en 1ste, 2de en 3de toffe.

Gratis

Jongeren (12-18)
Kinderen (6-12)
6
- 18 jaar

zo 21.04.2024
van 10.00 u. tot 14.00 u.

Campus Spoor West (Verheydenstraat), Verheydenstraat 39, 1070 Anderlecht

Annapurna Brussel Club
0486 38 63 15
annapurnabrusselclub@gmail.com
https://www.annapurnabrusselclub.be/ (https://www.annapurnabrusselclub.be/)

Zaalvoetbal toernooi voor U13



Ontvangst vanaf 10: uur einde max. 14:00 Deelname gratis: Ingang voor ouders en supporters: 5 euro krijg een drankje gratis. Iedereen krijt medaille en 1ste, 2d

Gratis

Jongeren (12-18)
Kinderen (6-12)
6
- 18 jaar

zo 21.04.2024
van 11.10 u. tot 14.00 u.

Campus Spoor West (Verheydenstraat), Verheydenstraat 39, 1070 Anderlecht

Annapurna Brussel Club
0486 38 63 15
annapurnabrusselclub@gmail.com
https://www.annapurnabrusselclub.be/ (https://www.annapurnabrusselclub.be/)

Turnen voor senioren

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

€ 110

Volwassenen

55+



© Selma Pasalic

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

Full Body Workout



© L.V.D.H.

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
hethuys@vgc.be
http://www.hethuys.be (http://www.hethuys.be)

Total body work-out 3



Op een plezierige maar toch intensieve manier aan je conditie werken? Deze work-out combineert aerobics en spierverstevigende 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
info@nekkersdal.be
http://www.nekkersdal.be (http://www.nekkersdal.be)

U13 _ Zaalvoetbal voor kinderen



Zin in zaalvoetbal. Schrijf je dan in en doe mee. Onze gediplomeerde en ervaren coaches zullen je helpen plezier te hebben en nog veel meer te leren. We s

85

Jongeren (12-18)
Kinderen (6-12)
6
- 18 jaar

vr 01.09.2023 - za 15.06.2024
op zondag van 10.30 u. tot 12.00 u.

Sint-Guido-Instituut, Dokter Jacobsstraat 67, 1070 Anderlecht

Annapurna Brussel Club
0486 38 63 15
annapurnabrusselclub@gmail.com
http://www.annapurnabrussel.club (http://www.annapurnabrussel.club)

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
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
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 spierversteviging voor meer kracht en uithoudingsvermogen.

€ 94

Volwassenen
Ouderen
18
- 99 jaar



© Patricia Grobben

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

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.



© Patricia Grobben

€ 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)

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.



© Patricia Grobben

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

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

Zumba



© Sophie Lenoir

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)

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

Zaalvoetbal (12-14j): januari-juni



Kom je mee zaalvoetballen?!

€ 10

Jongeren (12-18)

Kinderen (6-12)

12

- 14 jaar

do 11.01.2024 - do 27.06.2024
op 11.01.2024 van 17.00 u. tot 19.00 u.
op 18.01.2024 van 17.00 u. tot 19.00 u.
op 25.01.2024 van 17.00 u. tot 19.00 u.
op 1.02.2024 van 17.00 u. tot 19.00 u.
op 8.02.2024 van 17.00 u. tot 19.00 u.
op 22.02.2024 van 17.00 u. tot 19.00 u.
op 29.02.2024 van 17.00 u. tot 19.00 u.
op 7.03.2024 van 17.00 u. tot 19.00 u.
op 14.03.2024 van 17.00 u. tot 19.00 u.
op 21.03.2024 van 17.00 u. tot 19.00 u.
op 28.03.2024 van 17.00 u. tot 19.00 u.
op 25.04.2024 van 17.00 u. tot 19.00 u.
op 2.05.2024 van 17.00 u. tot 19.00 u.
op 16.05.2024 van 17.00 u. tot 19.00 u.
op 30.05.2024 van 17.00 u. tot 19.00 u.
op 6.06.2024 van 17.00 u. tot 19.00 u.
op 13.06.2024 van 17.00 u. tot 19.00 u.
op 20.06.2024 van 17.00 u. tot 19.00 u.
op 27.06.2024 van 17.00 u. tot 19.00 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/)

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 10.00 u. tot 11.00 u.

Grand Hospice, Groot Godshuisstraat 7, 1000 Brussel

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

Early birds pilates voorjaar 2024



© Fabienne Claes

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

Total body 2 voorjaar 2024

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



© Piet Deslé

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

Total body 1 voorjaar 2024



© Piet Deslé

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)

Urban Step minivoetbal VJ 24

Competitieve zaalvoetbal voor jongeren.

Gratis

Jongeren (12-18)
Kinderen (6-12)
Kleuters (2,5-6)
6
- 16 jaar

ma 08.01.2024 - za 29.06.2024
van 8.01.2024 tot 24.06.2024 om 0.00 u.
van 10.01.2024 tot 26.06.2024 om 0.00 u.
van 13.01.2024 tot 29.06.2024 om 0.00 u.
van 14.01.2024 tot 23.06.2024 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)

Urban Step - zaalvoetbal

Competitieve zaalvoetbal voor jongeren.

Gratis

Jongeren (12-18)
Kinderen (6-12)
Kleuters (2,5-6)
6
- 16 jaar

za 02.09.2023 - za 29.06.2024
van 2.09.2023 tot 20.12.2023 om 0.00 u.
van 8.01.2024 tot 29.06.2024 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)