

Op 16-05-2024 selecteerde je 25 activiteiten op www.sportinbrussel.be/activiteiten

Je filterde op: "Ju-jitsu, Karate, Wandelen, Yoga"

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

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



Warm wandelen, ça marche! Wandeling op donderdag

Wandel samen met andere vrouwen op donderdagvoormiddag de Groene Wandeling, opgedeeld in etappes van ongeveer 4 km.

Jongeren (12-18)

Kinderen (6-12)

Volwassenen

6+

 do 12.10.2023 - do 16.05.2024
van 10.00 u. tot 12.00 u.

 Wisselende locaties, -, 1000 Brussel

 VGC-sportdienst
[02 563 05 14](tel:025630514)
sportdienst@vgc.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](tel:022682082)
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>)

Warm wandelen, ça marche! Wandeling op zondag

Wandel op zondagvoormiddag in 7 mooie etappes van ongeveer 8 km de volledige Groene Wandeling.

Jongeren (12-18)

Kinderen (6-12)

Volwassenen

18+

📅 zo 08.10.2023 - zo 26.05.2024

van 11.00 u. tot 14.00 u.

📍 Wisselende locaties, -, 1000 Brussel

📞 VGC-sportdienst

02 563 05 14

sportdienst@vgc.be



Powerwandeling Gold Sportaanbod

Een gezondheidswandeling in de natuur. We voeren kracht-, balans-, coördinatie- en stabiliteitsoefeningen uit om zowel lichaam als geest te stimuleren.

€ 35

Volwassenen

50+

📅 ma 27.05.2024

van 11.15 u. tot 12.45 u.

📍 Kroonterras, JB Vandendrieschstraat 19, 1082 Sint-Agatha-Berchem

📞 GC De Kroon

02 482 00 10

dekroon@vgc.be

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



© web

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

<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

<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

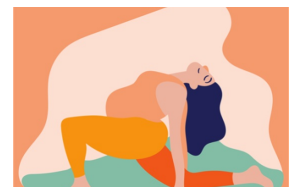


GC Nekkersdal

[02 421 80 60](tel:024218060)

info@nekkersdal.be

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





- 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.



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



Gold Academy

0487 19 60 95

gold_academy@outlook.com

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

wandeldag en pop up restaurant

kwb Ganshoren en kwb Laken-Jette organiseren een wandeldag in en rond het Laarbeekbos. . Er is keuze tussen verschillende afstanden, van 5 kilometer tot h&eacut

2€

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Kinderen (6-12)

Ouderen

18+

zo 02.06.2024

van 9.00 u. tot 17.00 u.

KWB Ganshoren - Club, Bosstraat 10, 1083 Ganshoren

KWB Ganshoren

0497 13 90 93

kwb.ganshoren@gmail.com

<http://www.kwbganshoren.be/index.php/activiteiten-2023-2024/wandeldag-en-popupr...>

<http://www.kwbganshoren.be/index.php/activiteiten-2023-2024/wandeldag-en-popuprestaurant-2-juni-2024>



Vertrek 8km - Warm Wandelen, ça marche!

Wandel samen met vrienden, familie, collega's, de Groene wandeling rond Brussel in meerdere etappes.

Gratis

Jongeren (12-18)

Volwassenen

13+

zo 02.06.2024

van 11.00 u. tot 14.00 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/>)



© Phil Hearing

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

<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



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/>)



© JD Mason

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

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

<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

<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

Powerwandelingen - GOLDkaart

Deze gezondheidswandeling leert ons de voordelen kennen van wandelen in de natuur.

€ 35 (voor een GOLD-kaart)

Volwassenen

Ouderen

18+



ma 18.09.2023 - ma 17.06.2024

op maandag van 11.15 u. tot 12.45 u. (maandelijks)



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



VGC-sportdienst

02 563 05 14

sportdienst@vgc.be



GOLD-sportaanbod 'Powerwandelingen'

Een gezondheidswandeling in de natuur. We voeren kracht-, balans-, coördinatie- en stabiliteitsoefeningen uit om zowel lichaam als geest te stimuleren.

€ 35

Volwassenen

50+

-  ma 18.09.2023 - ma 17.06.2024
- op 18.09.2023 van 11.15 u. tot 12.45 u.
 - op 16.10.2023 van 11.15 u. tot 12.45 u.
 - op 20.11.2023 van 11.15 u. tot 12.45 u.
 - op 18.12.2023 van 11.15 u. tot 12.45 u.
 - op 22.01.2024 van 11.15 u. tot 12.45 u.
 - op 19.02.2024 van 11.15 u. tot 12.45 u.
 - op 18.03.2024 van 11.15 u. tot 12.45 u.
 - op 22.04.2024 van 11.15 u. tot 12.45 u.
 - op 27.05.2024 van 11.15 u. tot 12.45 u.
 - op 17.06.2024 van 11.15 u. tot 12.45 u.

 Kroonterras, JB Vandendrieschstraat 19, 1082 Sint-Agatha-Berchem

 GC De Kroon
[02 482 00 10](tel:024820010)
dekroon@vgc.be
<http://www.gcdekroon.be> (<http://www.gcdekroon.be>)



© web

Powerwandeling Gold Sportaanbod

Een gezondheidswandeling in de natuur. We voeren kracht-, balans-, coördinatie- en stabiliteitsoefeningen uit om zowel lichaam als geest te stimuleren.

€ 35

Volwassenen

50+

-  ma 17.06.2024
- van 11.15 u. tot 12.45 u.
-  Kroonterras, JB Vandendrieschstraat 19, 1082 Sint-Agatha-Berchem
-  GC De Kroon
[02 482 00 10](tel:024820010)
dekroon@vgc.be
<http://www.gcdekroon.be> (<http://www.gcdekroon.be>)



© web

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

<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>)

