

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

Je filterde op: "Ju-jitsu, Karate, Yoga, Stijl- en salondansen"

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/>)



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/>)

ademssessie: '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>)

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 Plato

02 412 00 50

deplato@vgc.be

<http://www.deplato.be> (<http://www.deplato.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

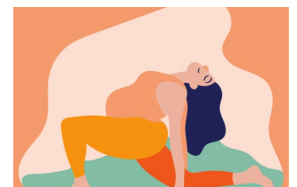


GC Nekkersdal

[02 421 80 60](tel:024218060)

info@nekkersdal.be

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



Cardio & Yoga (only women!) - Gold Academy

CARDIO & YOGA



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

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

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

16

- 64 jaar



wo 06.09.2023 - vr 31.05.2024

op woensdag van 17.00 tot 19.00 u.

op vrijdag van 17.00 tot 19.00 u.



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>)

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

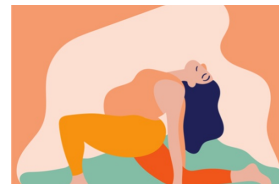


GC Nekkersdal

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](tel:024278039)

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

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

Pilates (Dinsdag)

Ontspan en versterk je lichaam

€ 160

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



di 26.09.2023 - di 11.06.2024

op 26.09.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 3.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 10.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 17.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 24.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 7.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 14.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 21.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 28.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 5.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 12.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 19.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 9.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 16.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 23.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 30.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 6.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 20.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 27.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 5.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 12.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 19.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 26.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 16.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 23.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 30.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 7.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 14.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 21.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 28.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 4.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 11.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.



Gemeenschapscentrum De Kriekelaar vzw, Gallaitstraat 86, 1030 Schaarbeek



GC De Kriekelaar

02 245 75 22

dekriekelaar@vgc.be

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



© Anupam Mahapatra

Prenatale Yoga

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

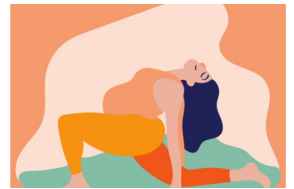


GC Nekkersdal

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

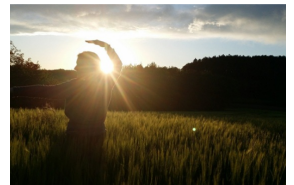


GC Op-Weule

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.



© Alicia Petresc



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/>)

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>)

YOGA@LUNCHTIME

Even ontspannen tijdens je lunchpauze

€ 160

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



wo 20.09.2023 - wo 19.06.2024

op 20.09.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 27.09.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 4.10.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 11.10.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 18.10.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 25.10.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 8.11.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 22.11.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 29.11.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 6.12.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 13.12.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 20.12.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 10.01.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 17.01.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 24.01.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 31.01.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 7.02.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 21.02.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 28.02.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 6.03.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 13.03.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 20.03.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 27.03.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 17.04.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 24.04.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 8.05.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 15.05.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 22.05.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 29.05.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 5.06.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 12.06.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 19.06.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.



Gemeenschapscentrum De Kriekelaar vzw, Gallaitstraat 86, 1030 Schaarbeek

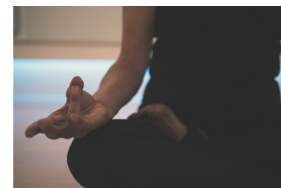


GC De Kriekelaar

02 245 75 22

dekriekelaar@vgc.be

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



© JD Mason

Pilates (Woensdag)

Ontspan en versterk je lichaam

€ 160

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



wo 20.09.2023 - wo 19.06.2024

op 20.09.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 27.09.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 4.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 11.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 18.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 25.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 8.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 22.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 29.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 6.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 13.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 20.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 10.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 17.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 24.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 31.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 7.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 21.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 28.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 6.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 13.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 20.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 27.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 17.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 24.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 8.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 15.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 22.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 29.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 5.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 12.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 19.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.



Gemeenschapscentrum De Kriekelaar vzw, Gallaitstraat 86, 1030 Schaarbeek



GC De Kriekelaar

02 245 75 22

dekriekelaar@vgc.be

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



© Anupam Mahapatra

Prenatale Yoga

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

€ 5

0+



wo 19.06.2024

van 10.00 u. tot 11.00 u.



Gemeenschapscentrum Nekkersdal vzw, Emile Bockstaellaan 107, 1020 Laken

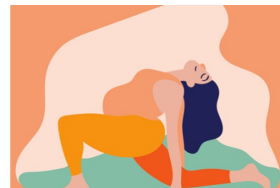


GC Nekkersdal

02 421 80 60

info@nekkersdal.be

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



PRANA YOGA

Versoepel je lichaam en relax

€ 160

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



do 28.09.2023 - do 20.06.2024

op 28.09.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 5.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 12.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 19.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 26.10.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 9.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 16.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 23.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 30.11.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 7.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 14.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 21.12.2023 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 11.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 18.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 25.01.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 1.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 8.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 22.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 29.02.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 7.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 14.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 21.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 28.03.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 18.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 25.04.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 2.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 16.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 23.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 30.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 6.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 13.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.

op 20.06.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.



Gemeenschapscentrum De Kriekelaar vzw, Gallaitstraat 86, 1030 Schaarbeek



GC De Kriekelaar

02 245 75 22

dekriekelaar@vgc.be

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



© JD Mason

Postnatale Yoga

Samen met je baby in balans

€ 70

Volwassenen

Ouderen

18

- 110 jaar



do 28.09.2023 - do 20.06.2024

op 28.09.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 5.10.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 12.10.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 19.10.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 26.10.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 9.11.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 16.11.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 23.11.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 30.11.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 7.12.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 14.12.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 21.12.2023 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 11.01.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 18.01.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 25.01.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 1.02.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 8.02.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 22.02.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 29.02.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 7.03.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 14.03.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 21.03.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 28.03.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 18.04.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 25.04.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 2.05.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 16.05.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 23.05.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 30.05.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 6.06.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 13.06.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.

op 20.06.2024 van 11.30 u. tot 12.30 u.



Gemeenschapscentrum De Kriekelaar vzw, Gallaitstraat 86, 1030 Schaarbeek

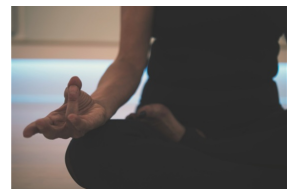


GC De Kriekelaar

02 245 75 22

dekriekelaar@vgc.be

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



© JD Mason

JiuJitsu

Grappling, een zelfverdedigingssport door Brussels Brazilian Jiu Jitsu Academy

€ 140

Kinderen (6-12)

8

- 12 jaar



do 28.09.2023 - do 20.06.2024

op 28.09.2023 van 16.00 u. tot 17.00 u.

op 5.10.2023 van 16.00 u. tot 17.00 u.

op 12.10.2023 van 16.00 u. tot 17.00 u.

op 19.10.2023 van 16.00 u. tot 17.00 u.

op 26.10.2023 van 16.00 u. tot 17.00 u.

op 9.11.2023 van 16.00 u. tot 17.00 u.

op 16.11.2023 van 16.00 u. tot 17.00 u.

op 23.11.2023 van 16.00 u. tot 17.00 u.

op 30.11.2023 van 16.00 u. tot 17.00 u.

op 7.12.2023 van 16.00 u. tot 17.00 u.

op 14.12.2023 van 16.00 u. tot 17.00 u.

op 21.12.2023 van 16.00 u. tot 17.00 u.

op 11.01.2024 van 16.00 u. tot 17.00 u.

op 18.01.2024 van 16.00 u. tot 17.00 u.

op 25.01.2024 van 16.00 u. tot 17.00 u.

op 1.02.2024 van 16.00 u. tot 17.00 u.

op 8.02.2024 van 16.00 u. tot 17.00 u.

op 22.02.2024 van 16.00 u. tot 17.00 u.

op 29.02.2024 van 16.00 u. tot 17.00 u.

op 7.03.2024 van 16.00 u. tot 17.00 u.

op 14.03.2024 van 16.00 u. tot 17.00 u.

op 21.03.2024 van 16.00 u. tot 17.00 u.

op 28.03.2024 van 16.00 u. tot 17.00 u.

op 18.04.2024 van 16.00 u. tot 17.00 u.

op 25.04.2024 van 16.00 u. tot 17.00 u.

op 2.05.2024 van 16.00 u. tot 17.00 u.

op 16.05.2024 van 16.00 u. tot 17.00 u.

op 23.05.2024 van 16.00 u. tot 17.00 u.

op 30.05.2024 van 16.00 u. tot 17.00 u.

op 6.06.2024 van 16.00 u. tot 17.00 u.

op 13.06.2024 van 16.00 u. tot 17.00 u.

op 20.06.2024 van 16.00 u. tot 17.00 u.

📍 Sportzaal De Maalbeek, Oudergemselaan 126, 1040 Etterbeek

📞 GC De Maalbeek

02 734 84 43

demaalbeek@vgc.be

<https://bbjja.be/locatie-grappling/> (<https://bbjja.be/locatie-grappling/>)



© BBJJA

Pilates @ Lunchtime

Met pilates maak je je lichaam leniger en sterker. Zo kan je beter tegen blessures en behoud je een goede conditie. Aan deze lessen kan iedereen meedoen.

€ 145

Volwassenen

18+



vr 02.02.2024 - vr 21.06.2024

op 2.02.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 9.02.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 16.02.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 23.02.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 8.03.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 15.03.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 22.03.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 29.03.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 12.04.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 19.04.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 26.04.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 3.05.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 17.05.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 24.05.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 31.05.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 7.06.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 14.06.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 21.06.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.



GC De Maalbeek Superette, Generaal Lemanstraat 118, 1040 Etterbeek



GC De Maalbeek

02 734 84 43

demaalbeek@vgc.be

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



Pilates@lunchtime

Met pilates maak je je lichaam leniger en sterker. Zo kan je beter tegen blessures en behoud je een goede conditie. Aan deze lessen kan iedereen meedoen.

€ 145

Volwassenen

18+



vr 22.09.2023 - vr 21.06.2024

op 22.09.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 29.09.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 6.10.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 13.10.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 20.10.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 27.10.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 10.11.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 17.11.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 24.11.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 1.12.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 8.12.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 15.12.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 22.12.2023 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 12.01.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 19.01.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 26.01.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 2.02.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 9.02.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 23.02.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 1.03.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 8.03.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 15.03.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 22.03.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 29.03.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 19.04.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 26.04.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 3.05.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 17.05.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 24.05.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 31.05.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 7.06.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 14.06.2024 van 12.30 u. tot 13.30 u.
op 21.06.2024 van 12.30 u. tot 13.30 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>)

