

Op 29-04-2024 selecteerde je 12 activiteiten op [www.sportinbrussel.be/activiteiten](http://www.sportinbrussel.be/activiteiten)

Je filterde op: "Mountainbike, Ropeskipping, Conditiegym"

## Stadskriebels

Stadskriebels, hét sportfeest voor jong en oud!

Gratis

Baby's (0-1,5)

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Kinderen (6-12)

Kleuters (2,5-6)

Peuters (1,5-2,5)

1+

 zo 05.05.2024

van 11.00 u. tot 18.00 u.

 Tour en Taxis, Havenlaan 86, 1000 Brussel

 VGC-sportdienst

[02 563 05 14](tel:025630514)

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

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



## Begeleide mountainbiketocht

MTB-tocht voor Brusselaars die willen mountainbiken, maar het bos niet goed kennen, liever in groep fietsen of geen fiets hebben.

€ 10

Jongeren (12-18)

Kinderen (6-12)

Volwassenen

12+

 zo 09.06.2024

van 10.00 u. tot 12.30 u.

 Gemeenschapscentrum WaBo vzw, Delleurlaan 39-43, 1170 Watermaal-Bosvoorde

 VGC-sportdienst

[02 563 05 14](tel:025630514)

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



## Conditieport - GOLDkaart

Een conditiesport met naast kracht- en lenigheidsoefeningen ook ludieke spelvormen.

€ 35

Volwassenen

Ouderen

18+

 ma 25.09.2023 - ma 24.06.2024

op maandag van 10.30 u. tot 11.30 u.

 VGC-sportthol Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg

 VGC-sportdienst

[02 563 05 14](tel:025630514)

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



## Conditiegym

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

€ 30

Volwassenen

18+

-  wo 17.04.2024 - wo 26.06.2024  
op woensdag van 11.00 u. tot 12.00 u.
-  VGC-sporthal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg
-  VGC-sportdienst  
[02 563 05 14](tel:025630514)  
[sportdienst@vgc.be](mailto:sportdienst@vgc.be)



## Conditiegym - GOLDkaart

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

€ 35 (voor een GOLD-kaart)

Volwassenen

Ouderen

18+

-  ma 25.09.2023 - wo 26.06.2024  
op woensdag van 11.00 u. tot 12.00 u.
-  VGC-sporthal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg
-  VGC-sportdienst  
[02 563 05 14](tel:025630514)  
[sportdienst@vgc.be](mailto:sportdienst@vgc.be)



## Speels boksen: GOLD-kaart

Laagdrempelige boksles waar je fit en blij van wordt.

€ 35 (voor een GOLD-kaart)

Volwassenen

Ouderen

18+

-  di 26.09.2023 - do 27.06.2024  
op dinsdag van 14.00 u. tot 15.30 u.  
op donderdag van 10.00 u. tot 11.30 u.
-  Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel
-  VGC-sportdienst  
[02 563 05 14](tel:025630514)  
[sportdienst@vgc.be](mailto:sportdienst@vgc.be)



## Begeleide mountainbiketocht

MTB-tocht voor Brusselaars die willen mountainbiken, maar het bos niet goed kennen, liever in groep fietsen of geen fiets hebben.

€ 10

Jongeren (12-18)

Kinderen (6-12)

Volwassenen

12+

 zo 20.10.2024

van 10.00 u. tot 12.30 u.

 Gemeenschapscentrum WaBo vzw, Delleurlaan 39-43, 1170 Watermaal-Bosvoorde

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



---

## Mountainbike Bru-Bike

Mountainbikeclub die actief is in het Zoniënwoud, Brussel en de rand. Er staan regelmatig toertochten en begeleide MTB-tochten op het programma. Heb je

Volwassenen

20

- 50 jaar

 op woensdag van 18.30 tot 21.00 u.

op vrijdag van 13.30 tot 17.30 u.

op zondag van 9.00 tot 16.00 u.

 Bru-Bike, Wisselende locatie -, 1000 Brussel

 Bru-Bike  
[0486 30 66 04](tel:0486306604)  
[roel.de.cleen@gmail.com](mailto:roel.de.cleen@gmail.com)  
<http://www.facebook.com/BrubikeBrusselsBiking> (<http://www.facebook.com/BrubikeBrusselsBiking>)

---

## Mountainbike Elzengym & Sport

Recreatieve club die maandelijks op de mountainbike springt. De tochten gaan op meerdere zondagen per jaar door en worden onderling nog afgesproken!

Volwassenen

Ouderen

18+

 op zondag van 9.00 u. tot 15.00 u.

 Elzengym en Sport, Wisselende locatie -, 1000 Brussel

 Elzengym en Sport  
[02 649 74 93 0476 39 52 29](tel:0264974930476395229)  
[stefan.martens@scarlet.be](mailto:stefan.martens@scarlet.be)  
<https://www.facebook.com/elzengymensport/> (<https://www.facebook.com/elzengymensport/>)

---

## Fietsen WTC Haren Sport Plus

Elke dinsdag en/of donderdag vanaf 14u een fietstocht van ongeveer 75 km. Zondag vertrekken we vanaf 8u30 voor een rit van ongeveer 90-100 km. Vertrek aan de

Volwassenen

Ouderen

20+



op dinsdag van 14.00 tot 18.00 u.

op donderdag van 14.00 tot 18.00 u.

op zondag van 8.30 tot 18.00 u.



WTC Haren Sport Plus, Wisselende locaties -, 1000 Brussel



WTC Haren Sport Plus

[02 241 34 38 0496 06 70 45](tel:0224134380496067045)

[laermans\\_chris@hotmail.com](mailto:laermans_chris@hotmail.com)

---

## Mountainbiketochten voor groepen

De VGC-sportdienst biedt begeleide mountainbiketochten aan voor groepen van door VGC erkende Brusselse organisaties.

€ 80 (vanaf 80 euro.)

Jongeren (12-18)

Kinderen (6-12)

Volwassenen

9+



(Op aanvraag: Voormiddag: 10u-13u Namiddag: 14u-17u Hele dag: 10u-16u)



Gemeenschapscentrum WaBo vzw, Delleurlaan 39-43, 1170 Watermaal-Bosvoorde



VGC-sportdienst

[02 563 05 14](tel:025630514)

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



---

## MTB Haren Sport Plus

Kom iedere woensdag na 19 u 00 MTB met Haren Sport Plus. We vertrekken in Kampenhout.

Volwassenen

Ouderen

20+



op woensdag van 19.00 tot 22.00 u.



WTC Haren Sport Plus, Wisselende locaties -, 1000 Brussel



WTC Haren Sport Plus

[02 241 34 38 0496 06 70 45](tel:0224134380496067045)

[laermans\\_chris@hotmail.com](mailto:laermans_chris@hotmail.com)