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: "Ropeskipping, Yoga"

---

ademsessie: 'de kracht van ademhalen'

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

€ 25

Volwassenen

18+

vr 29.03.2024
van 19.00 u. tot 22.15 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/events (https://www.mylifehealing.be/nl/events)

Paasvakantie 2024 week 2: Kleuteryoga



Aan de hand van spelletjes en verhalen leren we verschillende yogahoudingen afgewisseld met fantasierijke momenten!

€ 60

Kleuters (2,5-6)

4

- 6 jaar

ma 08.04.2024 - vr 12.04.2024
van 9.00 u. tot 16.00 u. (begeleide activiteiten)
van 8.00 u. tot 17.30 u. (gratis opvang)

Jeugdcentrum Aximax, John Waterloo Wilsonstraat 19, 1000 Brussel

Jeugdcentrum Aximax
02 280 45 56
aximax@vgc.be
http://www.jcaximax.be/ (http://www.jcaximax.be/)

Familiezondag: Ouder-kind yoga



Kinderen liggen op de yogamat en wisselen speelse, actieve houdingen af met rustmomenten.

€ 6

Kinderen (6-12)
Kleuters (2,5-6)

3

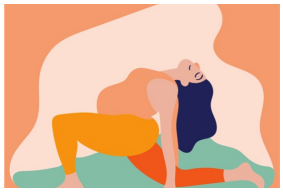
- 6 jaar

zo 05.05.2024
van 10.00 u. tot 11.00 u.

Gemeenschapscentrum De Zeyp vzw, Zeypstraat 47, 1083 Ganshoren

GC De Zeyp
02 422 00 11
dezeyp@vgc.be
http://www.dezeyp.be (http://www.dezeyp.be)

Prenatale Yoga



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

Gratis

0+

wo 08.05.2024
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
http://www.nekkersdal.be (http://www.nekkersdal.be)

Early bird Pilates



Met eenvoudige maar effectieve oefeningen train je je hele lichaam.

€ 70

Volwassenen

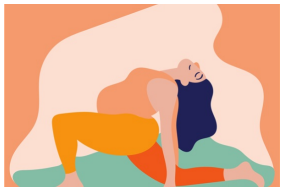
18+

ma 18.09.2023 - ma 13.05.2024
op 18.09.2023 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 2.10.2023 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 9.10.2023 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 16.10.2023 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 23.10.2023 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 6.11.2023 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 13.11.2023 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 20.11.2023 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 27.11.2023 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 4.12.2023 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 11.12.2023 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 18.12.2023 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 8.01.2024 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 15.01.2024 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 22.01.2024 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 29.01.2024 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 5.02.2024 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 19.02.2024 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 26.02.2024 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 4.03.2024 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 11.03.2024 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 18.03.2024 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 25.03.2024 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 15.04.2024 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 22.04.2024 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 29.04.2024 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 6.05.2024 van 9.00 u. tot 10.00 u.
op 13.05.2024 van 9.00 u. tot 10.00 u.

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

GC Nohva
02 268 20 82
gcnohva@vgc.be
http://www.nohva.be (http://www.nohva.be)

Prenatale Yoga



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

Gratis

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
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
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/)

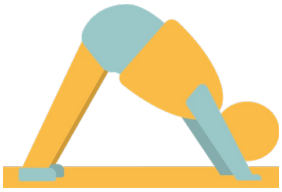
Yoga

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

€ 160

Volwassenen

18+



© Selma Pasalic

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

Pilates



© /

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

€ 80

Volwassenen

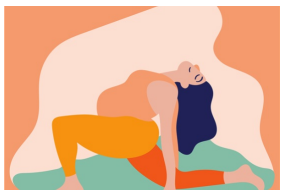
18+

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

Prenatale Yoga



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

Gratis

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
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.

Institut 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)

Yoga

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

€ 67,5

Volwassenen

18+



© Sophie Lenoir

ma 15.01.2024 - ma 03.06.2024
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.

Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette

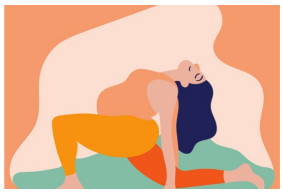
GC Essegem
02 427 80 39
essegem@vgc.be
http://www.essegem.be (http://www.essegem.be)

Prenatale Yoga

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

Gratis

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)

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



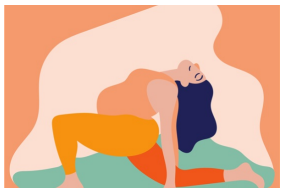
© Anupam Mahapatra

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/)

Prenatale Yoga



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

Gratis

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



© Alicia Petresc

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/)

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



© JD Mason

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/)

Pilates (Woensdag)

Ontspan en versterk je lichaam

€ 160

Volwassenen
Ouderen
18
- 99 jaar



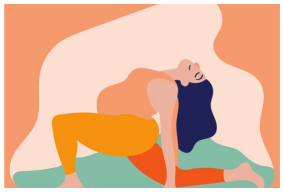
© Anupam Mahapatra

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/)

Prenatale Yoga



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

Gratis

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)