

Op 20-04-2024 selecteerde je 6 activiteiten op www.sportinbrussel.be/activiteiten

Je filterde op: "Conditiegym, Kempo"

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

<http://www.stadskriebels.be> (<http://www.stadskriebels.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-sportzaal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg

 VGC-sportdienst

[02 563 05 14](tel:025630514)

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 tot 12.00 u.
-  VGC-sportzaal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg
-  VGC-sportdienst
[02 563 05 14](tel:025630514)
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-sportzaal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg
-  VGC-sportdienst
[02 563 05 14](tel:025630514)
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



Vechtsport Shin Gi tai Kempo Jette

Kempo ('Wet van de Vuist') is een oosterse gevechtssport Dynamiek en rust wisselen zich enorm af binnen deze sport. Naast de snelle wisseling tussen actie en

Jongeren (12-18)

Volwassenen

Ouderen

11+



op woensdag van 19.30 tot 21.00 u.

op zondag van 10.30 tot 12.00 u.



Shin Gi Tai Jette, Tilmontstraat 86, 1090 Jette



Shin Gi Tai Jette

02 569 69 93 0475 61 94 19

sijo.daniel.hayen@gmail.com

<http://www.kempo-karate.be> (<http://www.kempo-karate.be>)