

Op 19-04-2024 selecteerde je 25 activiteiten op [www.sportinbrussel.be/activiteiten](http://www.sportinbrussel.be/activiteiten)

---

## Boulder - Ontdekkingscursus bij À BLOC

Zelfstandig worden in de praktijk van het boulderen

Een groepsles (max 8 personen) alles inbegrepen met een gekwalificeerde instructeur, act  
25€

Jongeren (12-18)

Volwassenen

18+



ma 03.07.2023 - ma 24.06.2024

op donderdag van 18.30 u. tot 20.30 u.



À Bloc, Leonard Mommaertslaan 11, 1140 Evere



École d'escalade à bloc a.s.b.l. vzw

[02 486 87 83](tel:024868783)

[admin@abloc.brussels](mailto:admin@abloc.brussels)

<https://abloc.brussels> (<https://abloc.brussels>)

## Tango halfgevorderden

Tango is een dans die mensen van verschillende culturen samen laat bewegen, verenigd door het ritme. Iedereen is welkom. Beleef een onvergetelijke ervaring!

€ 110

Volwassenen

18+



© vzw Estación Tango



ma 11.09.2023 - ma 24.06.2024

op 11.09.2023 van 19.00 tot 20.00 u.

op 18.09.2023 van 19.00 tot 20.00 u.

op 25.09.2023 van 19.00 tot 20.00 u.

op 2.10.2023 van 19.00 tot 20.00 u.

op 9.10.2023 van 19.00 tot 20.00 u.

op 16.10.2023 van 19.00 tot 20.00 u.

op 23.10.2023 van 19.00 tot 20.00 u.

op 6.11.2023 van 19.00 tot 20.00 u.

op 13.11.2023 van 19.00 tot 20.00 u.

op 20.11.2023 van 19.00 tot 20.00 u.

op 27.11.2023 van 19.00 tot 20.00 u.

op 4.12.2023 van 19.00 tot 20.00 u.

op 11.12.2023 van 19.00 tot 20.00 u.

op 18.12.2023 van 19.00 tot 20.00 u.

op 8.01.2024 van 19.00 tot 20.00 u.

op 15.01.2024 van 19.00 tot 20.00 u.

op 22.01.2024 van 19.00 tot 20.00 u.

op 29.01.2024 van 19.00 tot 20.00 u.

op 5.02.2024 van 19.00 tot 20.00 u.

op 19.02.2024 van 19.00 tot 20.00 u.

op 26.02.2024 van 19.00 tot 20.00 u.

op 4.03.2024 van 19.00 tot 20.00 u.

op 11.03.2024 van 19.00 tot 20.00 u.

op 18.03.2024 van 19.00 tot 20.00 u.

op 25.03.2024 van 19.00 tot 20.00 u.

op 15.04.2024 van 19.00 tot 20.00 u.

op 22.04.2024 van 19.00 tot 20.00 u.

op 29.04.2024 van 19.00 tot 20.00 u.

op 6.05.2024 van 19.00 tot 20.00 u.

op 13.05.2024 van 19.00 tot 20.00 u.

op 27.05.2024 van 19.00 tot 20.00 u.

op 3.06.2024 van 19.00 tot 20.00 u.

op 10.06.2024 van 19.00 tot 20.00 u.

op 17.06.2024 van 19.00 tot 20.00 u.

op 24.06.2024 van 19.00 tot 20.00 u.

📍 Gemeenschapscentrum Pianofabriek vzw, Fortstraat 35, 1060 Sint-Gillis

📞 GC Pianofabriek

02 541 01 70

[info@pianofabriek.be](mailto:info@pianofabriek.be)

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

## Tango gevorderden

Tango is een dans die mensen van verschillende culturen samen laat bewegen, verenigd door het ritme. Iedereen is welkom. Beleef een onvergetelijke ervaring!

€ 110

Volwassenen

18+



© vzw Estación Tango



ma 11.09.2023 - ma 24.06.2024

op 11.09.2023 van 20.00 tot 21.00 u.

op 18.09.2023 van 20.00 tot 21.00 u.

op 25.09.2023 van 20.00 tot 21.00 u.

op 2.10.2023 van 20.00 tot 21.00 u.

op 9.10.2023 van 20.00 tot 21.00 u.

op 16.10.2023 van 20.00 tot 21.00 u.

op 23.10.2023 van 20.00 tot 21.00 u.

op 6.11.2023 van 20.00 tot 21.00 u.

op 13.11.2023 van 20.00 tot 21.00 u.

op 20.11.2023 van 20.00 tot 21.00 u.

op 27.11.2023 van 20.00 tot 21.00 u.

op 4.12.2023 van 20.00 tot 21.00 u.

op 11.12.2023 van 20.00 tot 21.00 u.

op 18.12.2023 van 20.00 tot 21.00 u.

op 8.01.2024 van 20.00 tot 21.00 u.

op 15.01.2024 van 20.00 tot 21.00 u.

op 22.01.2024 van 20.00 tot 21.00 u.

op 29.01.2024 van 20.00 tot 21.00 u.

op 5.02.2024 van 20.00 tot 21.00 u.

op 19.02.2024 van 20.00 tot 21.00 u.

op 26.02.2024 van 20.00 tot 21.00 u.

op 4.03.2024 van 20.00 tot 21.00 u.

op 11.03.2024 van 20.00 tot 21.00 u.

op 18.03.2024 van 20.00 tot 21.00 u.

op 25.03.2024 van 20.00 tot 21.00 u.

op 15.04.2024 van 20.00 tot 21.00 u.

op 22.04.2024 van 20.00 tot 21.00 u.

op 29.04.2024 van 20.00 tot 21.00 u.

op 6.05.2024 van 20.00 tot 21.00 u.

op 13.05.2024 van 20.00 tot 21.00 u.

op 27.05.2024 van 20.00 tot 21.00 u.

op 3.06.2024 van 20.00 tot 21.00 u.

op 10.06.2024 van 20.00 tot 21.00 u.

op 17.06.2024 van 20.00 tot 21.00 u.

op 24.06.2024 van 20.00 tot 21.00 u.



Gemeenschapscentrum Pianofabriek vzw, Fortstraat 35, 1060 Sint-Gillis



GC Pianofabriek

02 541 01 70

[info@pianofabriek.be](mailto:info@pianofabriek.be)

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





## Tango beginners

Tango is een dans die mensen van verschillende culturen samen laat bewegen, verenigd door het ritme. Iedereen is welkom. Beleef een onvergetelijke ervaring!

€ 110

Volwassenen

18+



© vzw Estación Tango



ma 11.09.2023 - ma 24.06.2024

op 11.09.2023 van 21.00 tot 22.00 u.

op 18.09.2023 van 21.00 tot 22.00 u.

op 25.09.2023 van 21.00 tot 22.00 u.

op 2.10.2023 van 21.00 tot 22.00 u.

op 9.10.2023 van 21.00 tot 22.00 u.

op 16.10.2023 van 21.00 tot 22.00 u.

op 23.10.2023 van 21.00 tot 22.00 u.

op 6.11.2023 van 21.00 tot 22.00 u.

op 13.11.2023 van 21.00 tot 22.00 u.

op 20.11.2023 van 21.00 tot 22.00 u.

op 27.11.2023 van 21.00 tot 22.00 u.

op 4.12.2023 van 21.00 tot 22.00 u.

op 11.12.2023 van 21.00 tot 22.00 u.

op 18.12.2023 van 21.00 tot 22.00 u.

op 8.01.2024 van 21.00 tot 22.00 u.

op 15.01.2024 van 21.00 tot 22.00 u.

op 22.01.2024 van 21.00 tot 22.00 u.

op 29.01.2024 van 21.00 tot 22.00 u.

op 5.02.2024 van 21.00 tot 22.00 u.

op 19.02.2024 van 21.00 tot 22.00 u.

op 26.02.2024 van 21.00 tot 22.00 u.

op 4.03.2024 van 21.00 tot 22.00 u.

op 11.03.2024 van 21.00 tot 22.00 u.

op 18.03.2024 van 21.00 tot 22.00 u.

op 25.03.2024 van 21.00 tot 22.00 u.

op 15.04.2024 van 21.00 tot 22.00 u.

op 22.04.2024 van 21.00 tot 22.00 u.

op 29.04.2024 van 21.00 tot 22.00 u.

op 6.05.2024 van 21.00 tot 22.00 u.

op 13.05.2024 van 21.00 tot 22.00 u.

op 27.05.2024 van 21.00 tot 22.00 u.

op 3.06.2024 van 21.00 tot 22.00 u.

op 10.06.2024 van 21.00 tot 22.00 u.

op 17.06.2024 van 21.00 tot 22.00 u.

op 24.06.2024 van 21.00 tot 22.00 u.

📍 Gemeenschapscentrum Pianofabriek vzw, Fortstraat 35, 1060 Sint-Gillis

📞 GC Pianofabriek

02 541 01 70

[info@pianofabriek.be](mailto:info@pianofabriek.be)

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

## Badminton Koekelberg op maandag

In de VGC-sportthal Comenius kan je elke maandag van april tot juni een uur vrij badmintonnen.

€ 20

Jongeren (12-18)

Volwassenen

16+

-  ma 08.04.2024 - ma 24.06.2024
  - op maandag van 19.00 u. tot 20.00 u.
  - op maandag van 20.00 u. tot 21.00 u.
-  VGC-sportzaal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg
-  VGC-sportdienst
  - [02 563 05 14](tel:025630514)
  - [sportdienst@vgc.be](mailto:sportdienst@vgc.be)



## Turnen 50+

Ben je 50+ en wil je fit, gezond en soepel blijven? Kom naar onze gezellige turnles en verbeter je conditie.

€ 3,5

Volwassenen

Ouderen

50

- 99 jaar

-  ma 24.06.2024
  - van 10.30 u. tot 11.30 u.
-  Gemeenschapscentrum Essegem vzw, Leopold I straat 329, 1090 Jette
-  GC Essegem
  - [02 427 80 39](tel:024278039)
  - [essegem@vgc.be](mailto:essegem@vgc.be)
  - <http://www.essegem.be> (<http://www.essegem.be>)



© [Sophie Lenoir](#)

## Aquagym - GOLDkaart

Bewegen in het water: het is een van de beste manieren om reuma en artrose te voorkomen en om spieren en gewrichten soepel te maken.

€ 35 (voor een GOLD-kaart)

Volwassenen

Ouderen

18+

ma 25.09.2023 - ma 24.06.2024  
op maandag van 16.00 u. tot 17.00 u.

Zwembad Neder-Over-Heembeek, Lombardsijdestraat 120, 1120 Neder-Over-Heembeek

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



## Tai Chi 24 vormen: GOLD-kaart

Op zoek naar een sport om je lichaam soepel, sterk en gezond te houden, op een eenvoudige en rustige manier?

€ 35 (voor een GOLD-kaart)

Volwassenen

Ouderen

18+

ma 25.09.2023 - ma 24.06.2024  
op maandag van 14.45 u. tot 15.45 u. (semi-gevorderden)  
op maandag van 13.30 u. tot 14.30 u. (starters)

VGC-sportzaal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg

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



## Conditie sport - 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  
[sportdienst@vgc.be](mailto:sportdienst@vgc.be)



## BREAKDANCE PRACTICE

Een plek om zelfstandig je breakdance skills te oefenen

Gratis

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



ma 04.09.2023 - ma 24.06.2024

op 4.09.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.  
op 11.09.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.  
op 18.09.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.  
op 25.09.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.  
op 2.10.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.  
op 9.10.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.  
op 16.10.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.  
op 23.10.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.  
op 6.11.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.  
op 13.11.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.  
op 20.11.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.  
op 27.11.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.  
op 4.12.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.  
op 11.12.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.  
op 18.12.2023 van 16.00 u. tot 21.00 u.  
op 8.01.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.  
op 15.01.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.  
op 22.01.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.  
op 29.01.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.  
op 5.02.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.  
op 19.02.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.  
op 26.02.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.  
op 4.03.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.  
op 11.03.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.  
op 18.03.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.  
op 25.03.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.  
op 15.04.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.  
op 22.04.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.  
op 29.04.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.  
op 6.05.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.  
op 13.05.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.  
op 27.05.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.  
op 3.06.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.  
op 10.06.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.  
op 17.06.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.  
op 24.06.2024 van 16.00 u. tot 21.00 u.



Gemeenschapscentrum De Kriekelaar vzw, Gallaitstraat 86, 1030 Schaarbeek



GC De Kriekelaar

02 245 75 22

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

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



© Ilja Tult



## TOFFE TURNERS 55+

Gezond bewegen

Gratis

Volwassenen

Ouderen

55

- 99 jaar



ma 04.09.2023 - ma 24.06.2024

op 4.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 11.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 18.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 25.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 2.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 9.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 16.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 23.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 6.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 13.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 20.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 27.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 4.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 11.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 18.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 8.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 15.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 22.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 29.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 5.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 19.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 26.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 4.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 11.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 18.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 25.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 15.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 22.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 29.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 6.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 13.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 27.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 3.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 10.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 17.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.  
op 24.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.



Gemeenschapscentrum De Kriekelaar vzw, Gallaitstraat 86, 1030 Schaarbeek



GC De Kriekelaar

02 245 75 22

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

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

## Yoga

Negatieve stress en spanning? Diepe yogarelatatie biedt een doeltreffend antwoord op die nood.

€ 126

Volwassenen

18+



ma 08.01.2024 - ma 24.06.2024

op 8.01.2024 vanaf 17.45 u.

op 15.01.2024 vanaf 17.45 u.

op 22.01.2024 vanaf 17.45 u.

op 29.01.2024 vanaf 17.45 u.

op 5.02.2024 vanaf 17.45 u.

op 19.02.2024 vanaf 17.45 u.

op 26.02.2024 vanaf 17.45 u.

op 4.03.2024 vanaf 17.45 u.

op 11.03.2024 vanaf 17.45 u.

op 18.03.2024 vanaf 17.45 u.

op 25.03.2024 vanaf 17.45 u.

op 15.04.2024 vanaf 17.45 u.

op 22.04.2024 vanaf 17.45 u.

op 29.04.2024 vanaf 17.45 u.

op 6.05.2024 vanaf 17.45 u.

op 13.05.2024 vanaf 17.45 u.

op 27.05.2024 vanaf 17.45 u.

op 3.06.2024 vanaf 17.45 u.

op 10.06.2024 vanaf 17.45 u.

op 17.06.2024 vanaf 17.45 u.

op 24.06.2024 vanaf 17.45 u.



Gemeenschapscentrum Den Dam vzw, Waversesteenweg 1741, 1160 Oudergem



GC Den Dam

02 663 89 50

dendam@vgc.be

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



© Pixabay

## Irish Set Dance

Geen line dance, geen hard shoe of soft shoe. We dansen in vierkanten met vier paren op reels, jigs en polka's.

€ 5

Volwassenen

18+



di 12.09.2023 - ma 24.06.2024

op 12.09.2023 van 19.00 u. tot 22.00 u.

op 18.09.2023 van 19.00 u. tot 22.00 u.

op 25.09.2023 van 19.00 u. tot 22.00 u.

op 2.10.2023 van 19.00 u. tot 22.00 u.

op 9.10.2023 van 19.00 u. tot 22.00 u.

op 16.10.2023 van 19.00 u. tot 22.00 u.

op 23.10.2023 van 19.00 u. tot 22.00 u.

op 6.11.2023 van 19.00 u. tot 22.00 u.

op 13.11.2023 van 19.00 u. tot 22.00 u.

op 20.11.2023 van 19.00 u. tot 22.00 u.

op 27.11.2023 van 19.00 u. tot 22.00 u.

op 4.12.2023 van 19.00 u. tot 22.00 u.

op 11.12.2023 van 19.00 u. tot 22.00 u.

op 18.12.2023 van 19.00 u. tot 22.00 u.

van 8.01.2024 tot 24.06.2024 om 0.00 u.

📍 Gemeenschapscentrum Elzenhof vzw, Kroonlaan 12-16, 1050 Elsene



GC Elzenhof

02 648 20 30

elzenhof@vgc.be

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



## yoga avondcursus

Yoga met elpiniki constantinidou (Niki)

€ 100

Volwassenen

18+



ma 05.02.2024 - ma 24.06.2024

op 5.02.2024 van 19.45 u. tot 21.00 u.

op 19.02.2024 van 19.45 u. tot 21.00 u.

op 26.02.2024 van 19.45 u. tot 21.00 u.

op 4.03.2024 van 19.45 u. tot 21.00 u.

op 11.03.2024 van 19.45 u. tot 21.00 u.

op 18.03.2024 van 19.45 u. tot 21.00 u.

op 25.03.2024 van 19.45 u. tot 21.00 u.

op 15.04.2024 van 19.45 u. tot 21.00 u.

op 22.04.2024 van 19.45 u. tot 21.00 u.

op 29.04.2024 van 19.45 u. tot 21.00 u.

op 6.05.2024 van 19.45 u. tot 21.00 u.

op 13.05.2024 van 19.45 u. tot 21.00 u.

op 27.05.2024 van 19.45 u. tot 21.00 u.

op 3.06.2024 van 19.45 u. tot 21.00 u.

op 10.06.2024 van 19.45 u. tot 21.00 u.

op 17.06.2024 van 19.45 u. tot 21.00 u.

op 24.06.2024 van 19.45 u. tot 21.00 u.

📍 Gemeenschapscentrum Ten Weyngaert vzw, Bondgenotenstraat 54, 1190 Vorst



GC Ten Weyngaert

02 340 95 80

tenweyngaert@vgc.be

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





## Irish Set Dance

Geen line dance, geen hard shoe of soft shoe. We dansen in vierkanten met vier paren op reels, jigs en polka's.

€ 5

Volwassenen

18+



ma 08.01.2024 - ma 24.06.2024

op 8.01.2024 van 19.00 u. tot 22.00 u.  
op 15.01.2024 van 19.00 u. tot 22.00 u.  
op 22.01.2024 van 19.00 u. tot 22.00 u.  
op 29.01.2024 van 19.00 u. tot 22.00 u.  
op 5.02.2024 van 19.00 u. tot 22.00 u.  
op 19.02.2024 van 19.00 u. tot 22.00 u.  
op 26.02.2024 van 19.00 u. tot 22.00 u.  
op 4.03.2024 van 19.00 u. tot 22.00 u.  
op 11.03.2024 van 19.00 u. tot 22.00 u.  
op 18.03.2024 van 19.00 u. tot 22.00 u.  
op 25.03.2024 van 19.00 u. tot 22.00 u.  
op 15.04.2024 van 19.00 u. tot 22.00 u.  
op 22.04.2024 van 19.00 u. tot 22.00 u.  
op 29.04.2024 van 19.00 u. tot 22.00 u.  
op 6.05.2024 van 19.00 u. tot 22.00 u.  
op 13.05.2024 van 19.00 u. tot 22.00 u.  
op 27.05.2024 van 19.00 u. tot 22.00 u.  
op 3.06.2024 van 19.00 u. tot 22.00 u.  
op 10.06.2024 van 19.00 u. tot 22.00 u.  
op 17.06.2024 van 19.00 u. tot 22.00 u.  
op 24.06.2024 van 19.00 u. tot 22.00 u.

📍 Gemeenschapscentrum Elzenhof vzw, Kroonlaan 12-16, 1050 Elsene



GC Elzenhof

02 648 20 30

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

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

---

## yoga ochtendcursus voorjaar 24

Hatha Yoga met Olivia Olbrechts

De lessen zijn toegankelijk voor iedereen.

€ 100

Volwassenen

18+



ma 05.02.2024 - ma 24.06.2024

op 05.02.2024 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 04.03.2024 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 06.05.2024 van 9.00 u. tot 10.00 u.  
op 13.05.2024 van 9.00 u. tot 10.00 u.  
op 27.05.2024 van 9.00 u. tot 10.00 u.  
op 03.06.2024 van 9.00 u. tot 10.00 u.  
op 10.06.2024 van 9.00 u. tot 10.00 u.  
op 17.06.2024 van 9.00 u. tot 10.00 u.  
op 24.06.2024 van 9.00 u. tot 10.00 u.



Gemeenschapscentrum Ten Weyngaert vzw, Bondgenotenstraat 54, 1190 Vorst



GC Ten Weyngaert

02 340 95 80

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

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





## Turnen

Beweeg en blijf gezond met onze turnlessen voor dames. Verbeter je kracht, lenigheid en uithouding door oefeningen op muziek.

€ 2

0+



ma 18.09.2023 - ma 24.06.2024

op 18.09.2023 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 25.09.2023 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 9.10.2023 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 16.10.2023 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 23.10.2023 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 30.10.2023 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 6.11.2023 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 13.11.2023 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 20.11.2023 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 27.11.2023 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 4.12.2023 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 11.12.2023 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 18.12.2023 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 8.01.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 15.01.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 22.01.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 29.01.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 5.02.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 12.02.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 19.02.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 26.02.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 4.03.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 11.03.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 18.03.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 25.03.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 1.04.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 8.04.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 15.04.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 22.04.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 29.04.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 6.05.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 13.05.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 20.05.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 27.05.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 3.06.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 10.06.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 17.06.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.  
op 24.06.2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.



Gemeenschapscentrum De Linde vzw, Kortenbachstraat 7, 1130 Haren



GC De Linde

02 242 31 47

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

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

## Body conditioning 1 voorjaar 2024

Body conditioning is een intensieve work-out op dynamische muziek. Je werkt aan cardiotraining en spierversteviging voor meer kracht en uithoudingsvermogen.

€ 94

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



ma 19.02.2024 - ma 24.06.2024

op 19.02.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 26.02.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 4.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 11.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 18.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 25.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 15.04.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 22.04.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 29.04.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 6.05.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 13.05.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 27.05.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 3.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 10.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 17.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 24.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.



Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel



GC De Markten

02 512 34 25

[demarkten@demarkten.be](mailto:demarkten@demarkten.be)

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



© Patricia Grobben

## hilaldansen

Hilal dance met elpiniki constantinidou (Niki).

€ 100

Volwassenen

18+



ma 05.02.2024 - ma 24.06.2024

op 5.02.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.  
op 19.02.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.  
op 26.02.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.  
op 4.03.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.  
op 11.03.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.  
op 18.03.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.  
op 25.03.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.  
op 15.04.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.  
op 22.04.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.  
op 29.04.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.  
op 6.05.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.  
op 13.05.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.  
op 27.05.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.  
op 3.06.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.  
op 10.06.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.  
op 17.06.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.  
op 24.06.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.



Gemeenschapscentrum Ten Weyngaert vzw, Bondgenotenstraat 54, 1190 Vorst



GC Ten Weyngaert

02 340 95 80

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

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



## Body conditioning 2 voorjaar 2024

Body conditioning is een intensieve work-out op dynamische muziek. Je werkt aan cardiotraining en spierversteviging voor meer kracht en uithoudingsvermogen.

€ 94

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



ma 19.02.2024 - ma 24.06.2024

op 19.02.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 26.02.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 4.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 11.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 18.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 25.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 15.04.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 22.04.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 29.04.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 6.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 13.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 27.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 3.06.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 10.06.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 17.06.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 24.06.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.



Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel



GC De Markten

02 512 34 25

demarkten@demarkten.be

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



© Patricia Grobben

## Body stretch voorjaar 2024

Focus op lenigheid en kracht tijdens deze groepsles. We leren de juiste houding aan, werken aan de algemene conditie en eindigen met een welverdiende relaxatie.

€ 94

Volwassenen

Ouderen

18

- 99 jaar



ma 19.02.2024 - ma 24.06.2024

op 19.02.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 26.02.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 4.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 11.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 18.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 25.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 15.04.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 22.04.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 29.04.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 6.05.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 13.05.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 27.05.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 3.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 10.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 17.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 24.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.



Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel



GC De Markten

02 512 34 25

demarkten@demarkten.be

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



© Patricia Grobben

## Yoga

Yoga verlicht spanning, zorgen en stress. Dankzij yoga wordt ons lichaam flexibel en onze spieren en botten sterker.

€ 80

0+



ma 15.04.2024 - ma 24.06.2024

op 15.04.2024 van 19.00 u. tot 20.30 u.

op 22.04.2024 van 19.00 u. tot 20.30 u.

op 29.04.2024 van 19.00 u. tot 20.30 u.

op 6.05.2024 van 19.00 u. tot 20.30 u.

op 13.05.2024 van 19.00 u. tot 20.30 u.

op 27.05.2024 van 19.00 u. tot 20.30 u.

op 3.06.2024 van 19.00 u. tot 20.30 u.

op 10.06.2024 van 19.00 u. tot 20.30 u.

op 17.06.2024 van 19.00 u. tot 20.30 u.

op 24.06.2024 van 19.00 u. tot 20.30 u.



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



GC WaBo

02 675 40 10

wabo@vgc.be

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



© Pixabay



## Conditieturnen 2

Verbeter je conditie en start de week met gym.

€ 50

Volwassenen

18+



ma 15.04.2024 - ma 24.06.2024

op 15.04.2024 van 10.45 u. tot 11.45 u.

op 22.04.2024 van 10.45 u. tot 11.45 u.

op 29.04.2024 van 10.45 u. tot 11.45 u.

op 6.05.2024 van 10.45 u. tot 11.45 u.

op 13.05.2024 van 10.45 u. tot 11.45 u.

op 27.05.2024 van 10.45 u. tot 11.45 u.

op 3.06.2024 van 10.45 u. tot 11.45 u.

op 12.06.2024 van 10.45 u. tot 11.45 u.

op 17.06.2024 van 10.45 u. tot 11.45 u.

op 24.06.2024 van 10.45 u. tot 11.45 u.



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



GC WaBo

02 675 40 10

wabo@vgc.be

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



© Pixabay

## Conditieturnen 1

Verbeter je conditie en start de week met gym.

€ 50

Volwassenen

18+



ma 15.04.2024 - ma 24.06.2024

op 15.04.2024 van 9.45 u. tot 10.45 u.

op 22.04.2024 van 9.45 u. tot 10.45 u.

op 29.04.2024 van 9.45 u. tot 10.45 u.

op 6.05.2024 van 9.45 u. tot 10.45 u.

op 13.05.2024 van 9.45 u. tot 10.45 u.

op 27.05.2024 van 9.45 u. tot 10.45 u.

op 3.06.2024 van 9.45 u. tot 10.45 u.

op 10.06.2024 van 9.45 u. tot 10.45 u.

op 17.06.2024 van 9.45 u. tot 10.45 u.

op 24.06.2024 van 9.45 u. tot 10.45 u.



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



GC WaBo

02 675 40 10

wabo@vgc.be

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



© Pixabay

## Urban Dance

Urban Dance en choreo lessen.

€ 83

Jongeren (12-18)

Volwassenen

13+



di 05.09.2023 - di 25.06.2024

op 5.09.2023 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 12.09.2023 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 19.09.2023 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 26.09.2023 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 3.10.2023 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 10.10.2023 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 17.10.2023 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 24.10.2023 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 7.11.2023 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 14.11.2023 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 21.11.2023 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 28.11.2023 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 5.12.2023 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 12.12.2023 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 19.12.2023 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 9.01.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 16.01.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 23.01.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 30.01.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 6.02.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 20.02.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 27.02.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 5.03.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 12.03.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 19.03.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 26.03.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 16.04.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 23.04.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 30.04.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 7.05.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 14.05.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 21.05.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 28.05.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 4.06.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 11.06.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 18.06.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.  
op 25.06.2024 van 18.15 u. tot 19.15 u.



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



GC Nohva

02 268 20 82

gcnohva@vgc.be

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

