

📍 LOCATIES

Campus Comenius

Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg

VGC-administratiehuis

Emile Jacqmainlaan 135, 1000 Brussel

Kerkplein NOH

Peter Benoitplein, 1120 Neder-Over-Heembeek

LDC ADO Icarus

Peter Benoitplein 22, 1120 Neder-Over-Heembeek

GC De Kroon

J.B. Vandendrieschstraat 19, 1082 Sint-Agatha-Berchem

€ PRIJS

3 euro cash of 1 stempel op je sportkaart 50+

De activiteit 'Bougeer mee' is gratis.

i INFO EN INSCHRIJVEN

Inschrijven via www.bop.brussels of info@bop.brussels of 02 210 04 60

Opgelet:

voor 'Bougeer mee' en 'Bewegingsdrum' inschrijven via LDC ADO Icarus (Conny Roekens) op 0471 200 131

VGC-sportdienst

02 563 05 14

sportdienst@vgc.be

www.sportinbrussel.be



V.U.: Eric Verrept, leidend ambtenaar, E. Jacqmainlaan 135, 1000 Brussel

ZOMERAANBOD 50+

SAMEN FIT

Qi Gong, sportieve wandelingen, Tai chi, fit en fel, bewegingsdrum, bougeer mee...


Vooraf inschrijven is verplicht




QI GONG

Trage bewegingen die rustig en vloeiend worden uitgevoerd met een diepe buikademhaling.

Lesgever: François Deschamps


 Speelplaats Campus Comenius Koekelberg


 **Juli:** Don 8, 15, 22 en 29 juli
10.30 tot 11.30 u.

SPORTIEVE WANDELINGEN MET CONDITIEGYM

Wandelen wordt afgewisseld met kracht, lenigheid en relaxatieoefeningen

**Lesgevers: Liese Schroven
Christophe Goral**

 Wandeling in het Elisabethpark - Vertrek Campus Comenius

 **Juli:** Din 6 en 13 juli
10.00 tot 11.00 u. of
11.15 tot 12.15 u.


Augustus: Din 10, 17 en 24 aug
10.00 tot 11.00 u. of
11.15 tot 12.15 u.

FIT EN FEL

Speelse gevarieerde oefeningen met en zonder materiaal waarbij we aan de algemene conditie werken

Lesgever: Karin De Wachter

 Bewegen in het park.
Vertrek VGC-administratiehuis.

 **Juli:** Don 22 juli
10.00 tot 11.00 u.


Augustus: Don 5 aug
10.00 tot 11.00 u.

TAI CHI ONLINE

De basis van de tai chi met speelse variaties en als doel de spanning los te laten

Lesgever: Karin De Wachter

 Online via zoom

 **Juli:** Din 20 en 27 juli
11.15 tot 12.15 u.

Augustus: Din 3 aug
11.15 tot 12.15 u.

GEIGDSTE BOP-WANDELINGEN

Stads- en natuurwandelingen van ongeveer 5 km.

Lesgever: BOp gids

 Verschillende vertrekplaatsen


 Zie kalender www.bop.brussels

URBAN CHI WALKING

Wandelen gecombineerd met tai chi. We laten ons tijdens een wandeling door de stad inspireren door de elementen en infrastructuur onderweg.

Lesgever: Karin De Wachter

 Wandeling in Brussel-centrum.
Vertrek VGC-administratiehuis.

 **Juli:** Don 22 juli
11.15 tot 12.45 u.


Augustus: Don 5 aug
11.15 tot 12.45 u.

BOUGEER MEE

Conditieoefeningen op een stoel.

Lesgever: Conny Roekens

 Kerkplein
Neder-Over-Heembeek

 **Juli:** Elke din en don
10.30 tot 11.30 u.

Augustus: Elke din en don
10.30 tot 11.30 u.

WANDELZOEKTOCHT OP EIGEN HOUTJE


Doorlopend vanaf juli, stadsplan en vragenlijst te bekomen via info@bop.brussels

BEWEGINGSDRUM

Een groepsles op muziek. Bewegingsdrum is een combinatie van bewegen en ritmisch drummen met echte drumstokken op grote ballen. Kan stand of zittend.

Lesgever: Hannelore Guldentops

 LDC ADO Icarus

 **Juli:** Din 13, 20 en 27 juli
19.00 tot 20.00 u.
Vrij 16, 23 en 30 juli
14.30 tot 15.30 u.


Augustus: Din 3 en 10 aug
19.00 tot 20.00 u.
Vrij 6 en 13 aug
14.30 tot 15.30 u.

CONDITIETRAINING

Gym is goed voor je bloedsomloop en je lenigheid. Spieren en gewrichten worden soepeler. Om een lekker ritme te houden wordt ook op muziek geturnd. Bij mooi weer gaat het aanbod buiten door, anders binnen.

Lesgever: Katleen Smets

 GC De Kroon

 **Juli:** Din 20 juli
19.00 tot 20.00 u.

Augustus: Din 10 aug
19.00 tot 20.00 u.