

Je zoekt op:

Zoekterm: VGC-sportdienst

Type: Lessenreeksen

Voor wie: Volwassenen

**G-omnisport voor volwassenen**

Omnisportlessen voor volwassenen met een psychische beperking of autismespectrumstoornis. Kom meedoen, want er is niets leuker dan samen in groep te sporten! Is het nu zaalvoetbal, badminton, hockey of new games of bij mooi weer een partijtje petanque!? Er is voor elk wat wils!

€ 20 (halfjaartarief)**Voor wie:** 21+**Wanneer:**

4/10/2018 - 23/5/2019

op Donderdag van 14:45 tot 15:45

Extra info:**Waar:**

Gemeenschapscentrum de Maalbeek vzw

Hornstraat 97

1040 Etterbeek

Contact:

VGC-sportdienst

Kristel Peeters

tel 02 563 05 14

sportdienst@vgc.be

https://tickets.vgc.be/activity/subscribe/SPO_LR1819_G3**In samenwerking met:** Gemeenschapscentrum de Maalbeek vzw**G-omnisport voor jongeren**

Je hebt niet meteen een bepaalde sport in gedachten, maar je wilt toch graag meer bewegen? Kom dan naar de omnisportlessenreeks. Daar maak je kennis met verschillende sporten. Op het programma staan o.a. basketbal, badminton, hockey, new games... Voor alle jongeren met een verstandelijke en/of licht fysieke beperking of autismespectrumstoornis.

€ 20 (halfjaartarief)**Voor wie:** 15-30 jaar**Wanneer:**

4/10/2018 - 23/5/2019

op Donderdag van 20:00 tot 21:00

Extra info:**Waar:**

Sporthal Atheneum Woluwe

Grote Prijzenlaan 59

1150 Sint-Pieters-Woluwe

Contact:

VGC-sportdienst

Kristel Peeters

tel 02 563 05 14

sportdienst@vgc.be

https://tickets.vgc.be/activity/subscribe/SPO_LR1819_G2**Sportacademie VUB Elsene op zaterdag**

De deelnemers maken uitgebreid kennis met verschillende nieuwe sporten. Gediplomeerde lesgevers staan in voor kwaliteitsvolle initiaties in o.a. atletiek, zwemmen, balsporten, dans, gevechtssporten... Schrijf nu in, sport tot eind mei en profiteer van een verminderde inschrijvingsprijs.



€ 60 (halfjaartarief)



Voor wie: 18+
Wanneer:
6/10/2018 - 25/5/2019
op Zaterdag van 9:30 tot 11:00

Extra info:
Waar:
Sportcomplex VUB
Triomflaan 20
1050 Elsene
Contact:
VGC-sportdienst
tel 02 563 05 14
sportdienst@vgc.be
https://tickets.vgc.be/activity/subscribe/SPO_LR1819_VUB8



G-omnisport voor volwassenen

In deze omnisportlessen voor volwassenen met een lichte verstandelijke beperking komen verschillende creatieve bewegingssporten aan bod. Er wordt gebruik gemaakt van kegels, verschillende soorten ballen, hoepels, pittenzakjes, hindernissen ...en nog zoveel meer. Plezier gegarandeerd!

€ 25 (halfjaartarief)

Voor wie: 21+
Wanneer:
6/10/2018 - 25/5/2019
op Zaterdag van 14:00 tot 15:30 (tweewekelijks)

Extra info:
Waar:
GO! Meertalig Atheneum Woluwe
Grote Prijzenlaan 59
1150 Sint-Pieters-Woluwe
Contact:
VGC-sportdienst
Kristel Peeters
tel 02 563 05 14
sportdienst@vgc.be
https://tickets.vgc.be/activity/subscribe/SPO_LR1819_G4



Op naar de 20 km

Onder begeleiding van een ervaren lesgever stomen we ons in 14 weken klaar voor de 20 km door Brussel. De lessen gaan door op verschillende bekende en minder bekende loopparcours in Brussel. De deelnemers (16+) zijn bovendien verzekerd van een borstnummer voor de 20 km (niet inbegrepen in de prijs van de lessenreeks).

€ 50



Voor wie:

16+

Wanneer:
24/2/2019 - 26/5/2019
op Zondag van 10:00 tot 12:00
Contact:

VGC-sportdienst
tel 02 563 05 14
sportdienst@vgc.be

https://tickets.vgc.be/activity/subscribe/SPO_LR1819_20km



Maxi Fit Koekelberg op zondag

Spierversterkende oefeningen, cardio, lenigheid... Werk aan je conditie op jouw niveau. We zorgen voor een professionele begeleiding en een leuke groepssfeer. Je kind kan op hetzelfde moment naar de Multimove-lessen. Schrijf nu in, sport tot eind mei en profiteer van een verminderde inschrijvingsprijs.

€ 50 (halfjaartarief)

Voor wie: 16+
Wanneer:
7/10/2018 - 26/5/2019
op Zondag van 11:00 tot 12:00

Extra info:

**Waar:**

VGC-sportzaal Comenius
Dapperenstraat 20
1081 Koekelberg

Contact:

VGC-sportdienst
tel 02 563 05 14
sportdienst@vgc.be
https://tickets.vgc.be/activity/subscribe/SPO_LR1819_Koek15

**Badminton Koekelberg op donderdag**

Badminton je graag? Dan kan je in de VGC-sporthal Koekelberg vrij komen spelen. Kinderen van 8 tot 14 jaar zijn welkom onder begeleiding van een volwassene. Schrijf nu in, sport tot eind mei en profiteer van een verminderde inschrijvingsprijs.

€ 30 (halfjaartarief)

Voor wie: 14+

Wanneer:

4/10/2018 - 27/5/2019
op Donderdag van 19:00 tot 21:00

Extra info:**Waar:**

VGC-sportzaal Comenius
Dapperenstraat 20
1081 Koekelberg

Contact:

VGC-sportdienst
tel 02 563 05 14
sportdienst@vgc.be
https://tickets.vgc.be/activity/subscribe/SPO_LR1819_Koek2

**Tai chi met de waaier**

De tai chi oefeningen worden uitgevoerd met één of twee waaiers. Het ene moment is de waaier gesloten en het andere moment met een klap opengeslagen. De bewegingen zijn krachtig en elegant. De soepelheid wordt benadrukt met erg diepe standen en veel draaiende bewegingen vanuit het bekken. Lesgever: Karin De Wachter

€ 30 (50+ sportkaart (10 beurten))

Voor wie: 18+

Wanneer:

3/9/2018 - 24/6/2019
op Maandag van 10:30 tot 11:30

Inschrijvingsvoorwaarden: 50+ sportkaart te koop bij BOp, FedOS en GC De Kroon

Extra info:**Waar:**

Gemeenschapscentrum De Markten vzw
Oude Graanmarkt 5
1000 Brussel

Contact:

VGC-sportdienst
Kathleen De Roock
tel 02 563 05 14
sportdienst@vgc.be

In samenwerking met: Gemeenschapscentrum De Markten vzw ; Fedos (Federatie van onafhankelijke senioren) ; Brussels Ouderenplatform

**Tai chi Bang**

Oefeningen met stokjes, gebaseerd op de tai chi-bewegingen. Tai chi Bang versterkt pezen, gewrichten en spieren. De oefeningen helpen ook om overbelasting en letsels te voorkomen. Geschikt voor iedereen. Lesgever: Karin De Wachter

€ 30 (50+ sportkaart (10 beurten))

Voor wie: 18+

Wanneer:

3/9/2018 - 24/6/2019
op Maandag van 13:00 tot 14:00

Inschrijvingsvoorwaarden: 50+ sportkaart te koop bij BOp, FedOS en GC De Kroon

Extra info:**Waar:**

Gemeenschapscentrum De Markten vzw
Oude Graanmarkt 5

1000 Brussel

Contact:

VGC-sportdienst

Kathleen De Roock

tel 02 563 05 14

sportdienst@vgc.be

In samenwerking met: Gemeenschapscentrum De Markten vzw ; Fedos (Federatie van onafhankelijke senioren) ; Brussels Ouderenplatform



Zwemmen beginners en gevorderden

Leren zwemmen op latere leeftijd? Het kan tijdens deze zwemlessen. Watergewenning, drijven, technieken aanleren, verbeteren of opfrissen: allemaal op je eigen tempo en in een veilige, rustige omgeving. Tijdens de eerste les is er een test om na te gaan in welke groep je kan starten. Naargelang de vorderingen die je maakt, kan je doorschuiven naar een andere groep. Lesgever: Sportwerk Vlaanderen

€ 30 (50+ sportkaart (10 beurten))

Voor wie: 18+

Wanneer:

3/9/2018 - 24/6/2019

op Maandag van 15:40 tot 17:00

Inschrijvingsvoorwaarden: 50+ sportkaart te koop bij BOp, FedOS en GC De Kroon

Extra info:

Waar:

Zwembad Neder-Over-Heembeek

Lombardsijdestraat 120

1120 Neder-Over-Heembeek

Contact:

VGC-sportdienst

Kathleen De Roock

tel 02 563 05 14

sportdienst@vgc.be

In samenwerking met: Fedos (Federatie van onafhankelijke senioren) ; Brussels Ouderenplatform



Conditietraining met speelse boks

Een bokstraining waar je fit en blij van wordt. Op het programma: gewrichten soepel maken, lichte cardio-oefeningen, basistechnieken aanleren, veilig rondje met bokshandschoenen of stootpads (geen contact naar gezicht) en spierversterkende oefeningen. Afsluiten doen we met de nodige stretch- en relaxatieoefeningen. Lesgever: Marian Debaillie

€ 30 (50+ sportkaart (10 beurten))

Voor wie: 18+

Wanneer:

4/9/2018 - 25/6/2019

op Dinsdag van 15:00 tot 16:00

Inschrijvingsvoorwaarden: 50+ sportkaart te koop bij BOp, FedOS en GC De Kroon

Extra info:

Waar:

Brussels Ouderenplatform vzw

Zaterdagplein 6

1000 Brussel

Contact:

VGC-sportdienst

Kathleen De Roock

tel 02 563 05 14

sportdienst@vgc.be

In samenwerking met: Gemeenschapscentrum De Markten vzw ; Fedos (Federatie van onafhankelijke senioren) ; Brussels Ouderenplatform

Tai Chi

Op zoek naar een sport om je lichaam soepel en gezond te houden, op een eenvoudige en rustige manier? Probeer dan eens tai chi: een opeenvolging van zachte en vloeiende bewegingen die rustig worden uitgevoerd. Tai chi-oefeningen doen bovendien je stressniveau dalen. Lesgever: Karin De Wachter



€ 30 (50+ sportkaart (10 beurten))

Voor wie: 18+

Wanneer:

4/9/2018 - 25/6/2019

op Dinsdag van 10:00 tot 11:00

Inschrijvingsvoorwaarden: 50+ sportkaart te koop bij BOp, FedOS, GC De Kroon

Extra info:

Waar:

VGC-sportzaal Comenius

Dapperenstraat 20

1081 Koekelberg

Contact:

VGC-sportdienst

Kathleen De Roock

tel 02 563 05 14

sportdienst@vgc.be

In samenwerking met: Fedos (Federatie van onafhankelijke senioren) ; Brussels Ouderenplatform



Conditiegym

Een conditiesles, maar dan zonder muziek. Saai? Helemaal niet. Je verbetert je kracht, lenigheid en uithouding door gevarieerde oefeningen, met en zonder materiaal. Lesgever: Kamal Abed

€ 30 (50+ sportkaart (10 beurten))

Voor wie: 18+

Wanneer:

5/9/2018 - 26/6/2019

op Woensdag van 11:00 tot 12:00

Inschrijvingsvoorwaarden: 50+ sportkaart te koop bij BOp, FedOS en GC De Kroon

Extra info:

Waar:

Gemeenschapscentrum De Markten vzw

Oude Graanmarkt 5

1000 Brussel

Contact:

VGC-sportdienst

Kathleen De Roock

tel 02 563 05 14

sportdienst@vgc.be

In samenwerking met: Gemeenschapscentrum De Markten vzw ; Fedos (Federatie van onafhankelijke senioren) ; Brussels Ouderenplatform



Pilates

Een bewegingsmethode, geschikt voor alle leeftijden. Je leert je lichaam kennen met zijn mogelijkheden en beperkingen. Eenvoudige en effectieve bewegingen doen spanningen verdwijnen, helpen de ademhaling verbeteren, verstevigen de spiertonus en bevorderen de soepelheid. Stabiliteit van de romp is de uitdaging. We gebruiken allerlei materiaal, o.a. de 'Big Ball Pilates'. Lesgever: Lut Daenen

€ 30 (50+ sportkaart (10 beurten))

Voor wie: 18+

Wanneer:

6/9/2018 - 27/6/2019

op Donderdag van 10:00 tot 11:00 (semi-gevorderden)

op Donderdag van 9:00 tot 10:00 (starters)

Inschrijvingsvoorwaarden: 50+ sportkaart te koop bij BOp, FedOS, GC De Kroon

Extra info:

Waar:

Brussels Ouderenplatform vzw

Zaterdagplein 6

1000 Brussel

Contact:

VGC-sportdienst

Kathleen De Roock

tel 02 563 05 14

sportdienst@vgc.be

In samenwerking met: Gemeenschapscentrum De Markten vzw ; Fedos (Federatie van onafhankelijke senioren) ; Brussels Ouderenplatform



Tai Chi

Op zoek naar een sport om je lichaam soepel en gezond te houden, op een eenvoudige en rustige manier? Probeer dan eens tai chi: een opeenvolging van zachte en vloeiende bewegingen die rustig worden uitgevoerd. Tai chi-oefeningen doen bovendien je stressniveau dalen. Lesgever: Karin De Wachter

€ 30 (10 beurten (50+ sportkaart))

Voor wie: 18+

Wanneer:

6/9/2018 - 27/6/2019

op Donderdag van 13:30 tot 14:30

Inschrijvingsvoorwaarden: 50+ sportkaart te koop bij BOp, FedOS, GC De Kroon

Extra info:

Waar:

VGC-sportzaal Comenius

Dapperenstraat 20

1081 Koekelberg

Contact:

VGC-sportdienst

Kathleen De Roock

tel 02 563 05 14

sportdienst@vgc.be

In samenwerking met: Fedos (Federatie van onafhankelijke senioren) ; Brussels Ouderenplatform



G-omnisport Etterbeek op donderdag

Tijdens deze lessenreeks maken volwassenen met een psychische kwetsbaarheid kennis met verschillende sporten zoals badminton, basketbal, hockey...

€ 32

Voor wie: 21+

Wanneer:

3/10/2019 - 28/5/2020

op Donderdag van 14:45 tot 15:45

Extra info:

Waar:

Sportzaal De Maalbeek

Oudergemselaan 126

1040 Etterbeek

Contact:

VGC-sportdienst

Kristel Peeters

tel 02 563 05 13

gsm 0491 62 42 44

kristel.peeters@vgc.be

https://tickets.vgc.be/activity/subscribe/SPO_LR1920_ETT1



G-omnisport Sint-Pieters-Woluwe op zaterdag

Tijdens deze lessenreeks op maat van volwassenen met een licht verstandelijke beperking maak je kennis met verschillende bewegingssporten. Er wordt gebruik gemaakt van kegels, verschillende soorten ballen, pittenzakjes... en nog zoveel meer.

€ 38

Voor wie: 21+

Wanneer:

5/10/2019 - 30/5/2020

op Zaterdag van 14:00 tot 15:30

Extra info:

Waar:

GO! Meertalig Atheneum Woluwe

Grote Prijzenlaan 59

1150 Sint-Pieters-Woluwe

Contact:

VGC-sportdienst

Kristel Peeters

tel 02 563 05 13

gsm 0491 62 42 44

kristel.peeters@vgc.be

https://tickets.vgc.be/activity/subscribe/SPO_LR1920_SPW2

Sportacademie VUB op zaterdag



In Elsene is er ook voor volwassenen een sportacademie. Elke week maak je kennis met een andere sport. Dit in een vriendschappelijke en niet-competitieve sfeer. Gediplomeerde lesgevers staan in voor kwaliteitsvolle initiaties in o.a. atletiek, zwemmen, balsporten, dans, gevechtssporten...

€ 95



Voor wie: 15-99 jaar

Wanneer:

5/10/2019 - 30/5/2020

op Zaterdag van 11:00 tot 12:30

Extra info:

Waar:

Sportcomplex VUB

Triomflaan 20

1050 Elsene

Contact:

VGC-sportdienst

tel 02 563 05 14

sportdienst@vgc.be

https://tickets.vgc.be/activity/subscribe/SPO_LR1920_VUB8



Op naar de 20 km

Onder begeleiding van een professionele lesgever stomen we ons in 14 weken klaar voor de 20 km door Brussel. De lessen gaan door op verschillende bekende en minder bekende loopparcours in Brussel. De deelnemers (16+) zijn bovendien verzekerd van een borstnummer voor de 20 km (niet inbegrepen in de prijs van de lessenreeks).

€ 50



Voor wie: 16+

Wanneer:

1/3/2020 - 31/5/2020

van 10:00 tot 12:00

Extra info:

Waar:

VGC-sportdienst

Emile Jacqmainlaan 135

1000 Brussel

Contact:

VGC-sportdienst

tel 02 563 05 14

sportdienst@vgc.be

https://tickets.vgc.be/activity/subscribe/SPO_LR1920_20km



Maxi Fit Koekelberg op zondag

Spierversterkende oefeningen, cardio, lenigheid... Werk aan je conditie op jouw niveau. We zorgen voor een professionele begeleiding en een leuke groepssfeer. Je kind kan op hetzelfde moment naar de Multimove-lessen.

€ 80



Voor wie: 16+

Wanneer:

6/10/2019 - 31/5/2020

op Zondag van 10:00 tot 11:00

Extra info:

Waar:

VGC-sportzaal Comenius

Dapperenstraat 20

1081 Koekelberg

Contact:

VGC-sportdienst

tel 02 563 05 14

sportdienst@vgc.be

https://tickets.vgc.be/activity/subscribe/SPO_LR1920_Koek15