

## BOp

02 210 04 60  
www.bop.brussels

## LOGO Brussel

02 563 03 41  
www.logobrussel.be

## FEDOS

02 218 27 19  
www.fedos.be

## VGC-sportdienst

02 563 05 14  
sportdienst@vgc.be

[WWW.SPORTINBRUSSEL.BE](http://WWW.SPORTINBRUSSEL.BE)

 sportinbrussel

**ZOMERAANBOD 50+ 2020**

# OPNIEUW SAMEN SPORTEN HET KAN, BLIJF FIT MET...

... CONDITIEGYM, BOOTCAMP, KOMBUITE

QIGONG, TAI CHI, RITMISCH BEWEGEN ...

VOORAF  
INSCHRIJVEN  
VERPLICHT!



WAT		LESGEVER	WAAR	JULI	AUGUSTUS
QIGONG	Qi gong bestaat uit trage bewegingen die rustig en vloeiend worden uitgevoerd, met een rustige, diepe buikademhaling.	François Deschamps	Comenius Koekelberg	Don 2, 9 en 16/7 10u tot 11u	/
TAI CHI	Tai chi houdt je lichaam soepel en gezond, op een eenvoudige en rustige manier. Door de opeenvolging van zachte en vloeiende bewegingen daalt je stressniveau.	Karin De Wachter	Comenius Koekelberg	Don 23 en 30/7 10u tot 11u & 11u tot 12u	Din 4/8 10u tot 11u & 11u tot 12u
BOOTCAMP	Een intensieve training waarbij alle spiergroepen 1 voor 1 getraind worden. Een pittige en uitdagende 'total workout' in circuitvorm.	Katia Honée	Comenius Koekelberg		Din 11/8 10u tot 11u
CONDITIEGYM	Een les met gevarieerde oefeningen om kracht, lenigheid en uithouding te verbeteren.	Koen De Keersmaecker	Comenius Koekelberg		Din 18 en 25/8 10u tot 11u
RITMISCH BEWEGEN	Een les met losmakende spieroefeningen op een stoel en dit op klassieke muziek.	Rudy Blauwbloeme	BOp	Din 14 en 28/7 10u tot 11u	Din 11 en 25/8 10u tot 11u
KOMBUITE	Gegidste wandelingen in de randgemeenten vertrekkende vanuit het Brussels gewest (7 tot 10 km). Meer details in de folder van BOp.		Verschillende locaties	Woe 15/7 Don 23 en 30/7 Vertrek om 13u30	Don 6/8 Vrij 21/8 Vertrek om 13u30

**Veiligheid:** maximum 20 personen per les. We zorgen voor veilige sportomstandigheden. Er is alcoholgel aanwezig.

Prijs: GRATIS

Voraf reserveren is verplicht!

Inschrijven via [www.bop.brussels](http://www.bop.brussels) of [info@bop.brussels](mailto:info@bop.brussels) of 02 210 04 60

**Locaties:**

**Speelplaats Comenius  
Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg**

**BOP  
Zaterdagplein 6  
1000 Brussel**

## TIPS

**De Groene Wandeling** (63km in 7 delen): vraag gratis een boekje met bewegwijzerde wandelingen en fietstochten rond Brussel.

--> Leefmilieu Brussel (02/775 75 75 of [info@leefmilieu.brussels](mailto:info@leefmilieu.brussels))

**Stappenteller:** vraag een gratis stappenteller om je stappen bij te houden.

--> LOGO Brussel (02/563 03 41 of [hugo.henneman@vgc.be](mailto:hugo.henneman@vgc.be))

**Whatt's App Wandelgroep:** word lid van deze 'prive-groep' en wissel leuke wandeltips uit. --> stuur je gsm-nummer naar [kathleen.derocock@vgc.be](mailto:kathleen.derocock@vgc.be)

**VOORAF  
INSCHRIJVEN  
VERPLICHT!**

**VOORAF  
INSCHRIJVEN  
VERPLICHT!**