

sport  brussel



sport

brussel



GOLD-ZOMERAANBOD 2025

SAMEN FIT

Qi gong, Yoga en meditatie, sport je fit, bachata solo, theeditatie, wandelingen, petanque en fietstochten



VGC-sportdienst
02 563 05 14
sportdienst@vgc.be
www.sportinbrussel.be
 sportinbrussel

GOLD-SPORTAANBOD

QI GONG

Trage bewegingen die je rustig en vloeiend kan uitvoeren met een diepe buikademhaling.

Lesgevers: François Deschamps (juli)

Nadine Machtelincx (augustus)



Bop

juli: do 3, 10, 17, 24

aug: do 7, 14, 21, 28

van 10.30 tot 11.30 uur

YOGA EN MEDITATIE

“Yoga en de elementen” - In vijf lessen begeleidt Christophe jou op het pad van de elementen (aarde, water, vuur, lucht en ether). Deze zijn zowel kosmische krachten als ook essentieel in ons eigen lichaam en onze geest. De yoga is energetisch (kundalini yoga) en omvat bewegingen, houdingen, mudra's, mantra's, relaxatie en meditatieve momenten.

Lesgever: Christophe Degraeuwe



Bop

juli: ma 7, 14, 28

aug: ma 4, 18

van 10.00 tot 11.15 uur

SPORT JE FIT

Een pittige en uitdagende 'total workout' waarbij alle spiergroepen worden getraind. Het doel is om de kracht en uithouding te verbeteren.

Lesgever: Katleen Smets



Bop (juli), GC De Kroon (augustus)

juli: di 15, 22

aug: di 5, 12, 19

van 10.00 tot 11.00 uur

BACHATA SOLO

Dansvorm uit de Dominicaanse republiek. Vergelijkbaar maar rustiger dan salsa. Individuele dans.

Lesgever: Michèle Martens



Bop

aug: ma 25

van 10.30 tot 11.30 uur

THEEDITATIE

Tijdens deze 2 workshops ontdek je wat eenvoudige oefeningen om tot rust te komen in het dagelijks leven voor jou kunnen doen. Gecombineerd met de weldaad van hydrolaten, essentiële oliën en een kruideninfusie leer je hoe je jezelf, ook thuis, kan verwennen met een moment van heerlijke ontspanning.



Bop

juli: vrij 25

van 13.30 tot 15.00 uur

aug: ma 11

van 14.00 tot 15.30 uur

Meer info op www.bop.brussels onder 'cursussen en workshops'

GEGIDSTE BOP-WANDELINGEN

Natuurwandelingen, verschillende vertrekplaatsen

Bop-gids

juli: do 24 - Neder-Over-Heembeek

aug: do 21 - Rood Klooster

start: 14.00 uur

Meer info op www.bop.brussels onder 'uitstappen'

Locatie lessen

Bop

Zaterdagplein 6, 1000 Brussel

GC De Kroon

J.B. Vandendrieschstraat 19,

1082 Sint-Agatha-Berchem

Info en inschrijvingen

INSCHRIJVEN IS VERPLICHT om te voorkomen dat we in een overvolle zaal sporten

www.bop.brussels - info@bop.brussels

02 210 04 60

Prijs

Yoga en meditatie, Qi gong, sport je fit en bachata solo:

3,50 euro ter plaatse of 1 stempel op je GOLD-sportkaart

Gegidste wandelingen en Theeditatie

prijs www.bop.brussels

SPORTVERENIGINGEN

Wandelclub - DAGSTAPPERS

Dagtochten. Vertrek aan een halte van het openbaar vervoer.

juli: vrij 4 - Perk - 19 km

aug: woe 20 - Burst - 18 km

www.bop.brussels

frans.vindevoghel@skynet.be

Wandelclub - EKSTEROOG

Wandelingen van ongeveer 8 km.

juli: di 1 - Ternat

di 15 - Sint-Kwintens-Lennik

aug: di 5 - Sint-Pieters-Leeuw

di 19 - Neder-Over-Heembeek

Telkens van 10.30 tot 13.00 uur

www.bop.brussels

ninanoh@skynet.be (Linda De Grootel)

0471 38 67 86

Wandelclub - DE KROONSTAPPERS

Stads- & natuurwandeling van ongeveer 11 kilometer met tussenin een stop waar eventueel iets gedronken kan worden. Vertrek aan Kasterlindenstraat 177, 1700 Dilbeek (vroeger café De Linde). Eindpunt aan GC De Kroon

aug: do 28

Vertrek om 13.30 uur

krista.deruddere@gmail.com

GC De Kroon - 02 482 00 10

FEDOS NORDIC WALKERS

Wandelingen van ongeveer 8 kilometer

juli: di 1 - daguitstap naar Wenduine

di 29 - Maalbeek- en lintboswandeling Grimbergen

aug: di 26 - daguitstap Averbode

Vertrek 10.00 uur tenzij anders vermeld

Christiane Geryl - 0498 53 82 84

gerychrist@voo.be

FIETSCLUB 50+

Wekelijkse fietstochten van ongeveer 60 km. Verschillende vertrekplaatsen rond Brussel

juli: do 3, 10, 17, 24, 31

aug: do 7, 14, 21, 28

Telkens van 10.00 tot 16.00 uur

www.bop.brussels

raymond.deleener@telenet.be

Fietsclub HET KLAVERKE

Fietstochten van ongeveer 40 kilometer met vertrek aan de ingang van de abdij in Vorst (2^{de} zo) of de brug van Ruisbroek (3^{de} zo).

juli: zo 13, 20

aug: zo 10, 17

Vertrek om 14 uur

Robert De Grootel - 0489 11 89 36

Rdg37@outlook.be

Petanque - OKRA VEEWEIDE

Petanque voor 60+ en invaliden op jongere leeftijd in zaal Gildenhuis - Korte Wolvenstraat 57 - 1070 Anderlecht

juli en aug: elke ma en do van 14.00 tot 17.30 u.

Piet Dujardin - 0477 73 10 19

piet.dujardin@hotmail.com

Petanqueclub STOKKEL

Speelvelden en lokaal in Van der Maelenstraat 24, 1150 Sint-Pieters-Woluwe (Stokkel) - ingang links naast de Onze-Lieve-Vrouwekerk onderaan, in de tuin van de Pastorie. Voor beginners en gevorderden, een opleiding is voorzien en speelballen ter beschikking

juli en aug: elke woe

Vanaf 14.00 uur

John.van.der.bracht@telenet.be

0478 37 67 67

