



GOLD

SPORTAANBOD

sport

brussel

2025-2026

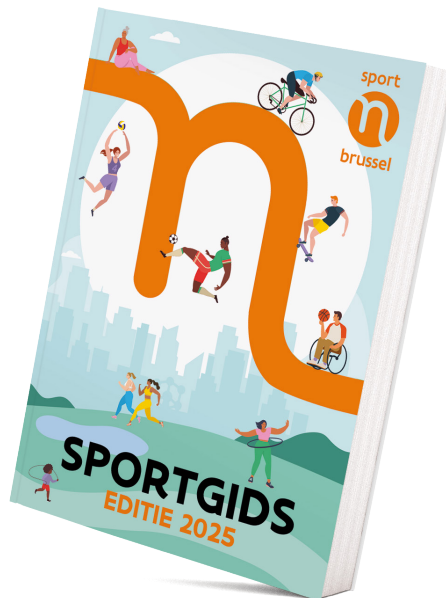
VOOR WIE?

Voor **ouderen** die in een aangename en ontspannen sfeer willen werken aan hun fysieke en mentale gezondheid door te bewegen of te sporten. **Iedereen is welkom!**

Een uitgebreid Brussels, Nederlandstalig sportaanbod voor alle leeftijden vind je in de sportgids of op www.sportinbrussel.be

Personen met een beperking zijn welkom op onze activiteiten. Graag een seintje vooraf zodat we op de hoogte zijn van jullie zorgnood en eventuele aanpassingen kunnen voorzien.

Heb je een **chronische aandoening** of ben je aan het **revalideren**? Samen zoeken we naar een activiteit die het best bij je past.





WEKELIJKS SPORTAANBOD

AQUAGYM

Bewegen in het water is één van de beste manieren om spieren en gewrichten soepel te houden. Door de weerstand van het water worden spieren steviger. Bij aquagym is het risico op letsels zeer klein, want het water draagt het lichaamsgewicht.

Lesgever: Guy Van Aken

BACHATA SOLO

NIEUW

Dansvorm uit de Dominicaanse Republiek. Vergelijkbaar maar rustiger dan salsa. We dansen zonder partner.

Lesgever: Michèle Martens

BADMINTON

Een partijtje badminton in een gezellige en ontspannen sfeer? Dat kan bij 'Badminton 50+', een club die al meer dan 30 jaar bestaat. Ervaring is niet nodig.

Verantwoordelijk: Guido Robin



BOOMERBOKS

Van deze les word je niet alleen fit en blij, maar ze is ook uitstekend voor je coördinatie en concentratie. Een les ziet er als volgt uit: gewrichten soepel maken, spieren opwarmen, cardio-oefeningen, basistechnieken Engels/ Cubaans boksen, rondjes boksen. Wees gerust, we boksen enkel met contact op de handschoenen. Afsluiten doen we met stretchoefeningen. Geschikt voor zowel starters als semi-gevorderden.

Lesgever: Abdelhay El Ouarroudi

PARKIBOKS ALS MEDICIJN VOOR IEDEREEN

NIEUW

Parkiboks is ongetwijfeld een succes voor mensen met Parkinson. Met onze bokslessen willen we echter een ruimere doelgroep bereiken. Deze lessen zijn ook geschikt voor mensen die hun conditie wensen te verbeteren of gezondheidsproblemen ervaren zoals evenwichts-, coördinatie- en concentratieproblemen. Bokstrainingen bieden vele zichtbare voordelen: Door zorgvuldig opgebouwde trainingen met veel herhalingen wordt de concentratie, de coördinatie, de conditie, de kracht en het evenwicht versterkt alsook het zelfvertrouwen. We boksen enkel met contact op de handschoenen. De trainingen zijn zeer toegankelijk.

Lesgever: Abdelhay El Ouarroudi

CONDITIEGYM

In beweging blijven is belangrijk. Gym is goed voor de bloedsomloop, kracht en lenigheid. Je spieren en gewrichten worden soepeler. Het gaat niet om prestaties, gezelligheid staat centraal.

Lesgever: Kamal Abed (Comenius) en Hamza Abutaleb (GC De Kroon)

COUNTRY LINE DANCE

Tijdens deze groepsdans in lijnopstelling op countrymuziek leer je wekelijks nieuwe pasjes en dansjes volgens een specifiek patroon. Er is geen lichamelijk contact tussen de dansers. Zowel voor beginners als gevorderden.

Lesgever: Christophe Chaltin



DANCE MIX

We leren de technieken van verschillende dansstijlen, aangevuld met spierversterkende oefeningen. En dat op leuke en dansbare muziek.

Lesgever: Guy Van Aken

DANSRITME

NIEUW

Elke dansles start met een rustige opwarming. Daarna leren de deelnemers een dansstijl, zoals swing, folk of bachata – uitgevoerd in lijnvorm. De danspassen zijn eenvoudig en aangepast aan het tempo en de mogelijkheden van de deelnemers. We sluiten af met ademhalings- en ontspanningsoefeningen. Geen danservaring nodig – iedereen kan meedoen!

Lesgever: Olesia Kosyk

HIKING THE 5

Avontuurlijk en sportief wandelen in en op de rand van de vijfhoek van Brussel, langs parken, voetgangerszones, kanalen, klein steegjes en

trappen. Telkens een ander traject! We verbinden verschillende wijken via één wandeling van 60 tot 90 minuten. Op een mooi plekje doen we enkele stretchoefeningen. De spirit van de hike is de diversiteit van Brussel ervaren.

Begeleider: Cristophe Degraeuwe

PILATES

De eenvoudige en effectieve grondoefeningen doen spanning verdwijnen, helpen de ademhaling verbeteren, verstevigen de spierkracht en bevorderen de soepelheid ervan. De nadruk ligt bij de spieren rond de wervelkolom en het bekken. Geschikt voor starters en semi-gevorderden.

Lesgevers: Sarah Renders (GC Nohva) en Lies Blendeman (GC De Kroon)

QI GONG

Qi gong bestaat uit trage bewegingen die we rustig en vloeiend uitvoeren met een diepe buikademhaling. Dit bevordert de doorstroming

van bloed en energie in het lichaam. We maken de gewrichten los en we werken aan een goede houding, zowel zittend, staand als stappend.

Lesgevers: François Deschamps (BOP en LDC De Binding) en Nadine Machtelinckx (Comenius)

SENIORENGYM

Blijf fit en gezond met gymnastiek. Je verbetert je kracht, lenigheid en uithouding met gevarieerde lessen op ieders niveau.

Lesgever: Hamza Abutaleb

SENIORETICS

Met deze vorm van 'callanetics' (spierversterkende oefeningen) onderhoud je je figuur. Doel is om je lichaam sterker te maken op een rustige manier. De oefeningen focussen vooral op buik-, bil-, been- en rugspieren.

Lesgever: Guy Van Aken



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

STOELDANS OOK ONLINE MOGELIJK

Zittend op een stoel zetten we de spieren aan het werk, op tonen van toffe 'golden oldies' en klassiekers. Daarnaast trainen we ook het geheugen en het coördinatievermogen.

Lesgever: Rudy Blauwbloeme of Lise Leonard

TAI CHI 24 VORMEN

Door de opeenvolging van harmonieuze en vloeiende bewegingen, slaag je erin om je innerlijke energie te cultiveren en je lichaam in evenwicht te brengen. Het verfijnen en coördineren van lichaam, ademhaling en bewustzijn maken van die bewegingskunst een unieke manier om meer kracht en soepelheid te ontwikkelen.

Lesgever: Vinciane Cappelle

TAI CHI MET DE WAAIER

De Tai Chi Yangsheng Fan (waaier) is bestemd voor mensen die stijl en elegantie willen combineren met het ontwikkelen van kracht en verankering. De draaiende bewegingen die uit het centrum van het lichaam komen worden gecoördineerd met het openen en sluiten van de waaier die een wapen is in de Chinese traditionele vechtkunsten. Wij beschikken over voldoende waaiers.

Lesgever: Vinciane Cappelle

TONE UP

Een les zonder springen en lopen waaraan iedereen kan deelnemen. Je volgt deze les op eigen niveau waarbij alle spiergroepen aan bod komen. Krachtoefeningen zijn immers heel belangrijk zowel om kwetsuren te voorkomen als bij herstel van fysieke letsels.

Lesgever: Kamal Abed



TURNEN 50+

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

**Lesgever: Jonathan De Souter (maandag),
Emilie Harnie (woensdag)**

YOGA bij ochtendgloren **NIEUW**

Deze Hatha yoga draait rond ademhalingsoefeningen, meditatie en de asana's (yogaposes). De nadruk ligt op het langer aanhouden van poses om zo spanning los te laten en meer kracht en flexibiliteit te krijgen. Hatha yoga is een eerder statische yogavorm in vergelijking met de vloeiendere en dynamischere Vinyasa yoga. Een goede fysieke conditie is nodig voor deze lessen.

Lesgever: Elien Ooghe

YOGA voor vrouwen **NIEUW**

De ideale manier om te ontspannen en tot rust te komen. Yoga leert ons lichaam en geest in

balans te brengen. In een gemoedelijke sfeer waar je jezelf kunt zijn! Deze les is ideaal voor beginners.

Lesgever: Elpiniki Constantinidou

YOGALETIX

Een rustige, doch intensieve les waarin yoga en pilatesoefeningen harmonieus verwerkt zijn. Met nadruk op een correcte ademhaling.

Lesgever: Guy Van Aken

YOGA EN DE CHAKRA'S **NIEUW**

Ontdek de kracht van de chakra's - energiecentra die je fysieke, emotionele en spirituele balans beïnvloeden. In deze reeks werk je met kundalini yoga, een energetische vorm van yoga met bewegingen, houdingen, mudra's, mantra's, relaxatie en meditatie. Ervaar meer energie, innerlijke rust en bewustzijn.

Lesgever: Cristophe Degraeuwe



		De Markten	BOp/Cultuurvuur	Vrijetijds punt Comenius	LDC De Binding /GC Nohva	Zwembad NOH
MA	VM		Yoga en de chakra's 10.00 - 11.15 u.	Bachata Solo 10.30 - 11.30 u.		
	NM			Tai chi 24 vormen 13.30 - 14.30 u. (starters) 14.45 - 15.45 u. (semi-gevorderden)	Qi gong 13.30 - 14.30 u.	
DI	VM	Yoga bij ochtendgloren 8.30 - 9.30 u.	Stoeldans 10 - 11 u. (tweewekelijks) Hiking the 5 Start 10.30 u. (tweewekelijks)	Qi gong 10.00 - 11.30 u.	Pilates 9 - 10 u.	
	NM	Boomerboks 14.00 - 15.30 u. Parkiboks als medicijn voor iedereen 15.30 - 16.30 u.			Country line dance 17.00 - 18.15 u.	Aquagym 15.40 - 16.30 u.
WOE	VM		Senioretics 9.45 - 10.45 u. (gevorderden) 10.45 - 11.45 u. (starters)	Conditiegym 10.15 - 11.15 u.		
	NM				Bachata Solo 17.30 - 18.30 u.	
DO	VM	Boomerboks 10.30 - 12 u.	Tone up 9.15 - 10.15 u. Qi gong 10.30 - 11.30 u.			
	NM		Dance Mix 14 - 15 u. Yogaletix 15 - 16 u.			
VRJ	VM	Tai chi met de waaier 9.30 - 10.30 u. Yoga voor vrouwen 12.15 - 13.30 u.				

VUB	GC Essegem	GC De Kroon	LDC De Kaai <i>ism. Okra Anderlecht Centrum</i>	LDC Warlandis		
	Turnen 50+ 10.30 - 11.30 u.		Seniorengym 10.30 - 11.30 u. (tweewekelijks)		VM	MA
					NM	
		Sport je fit 10 - 11 u.		Dansritme 14.30 - 15.30 u. (tweewekelijks)	VM	DI
Badminton 14 - 16 u.					NM	
	Turnen 50+ 10 - 11 u.	Pilates 10 - 11 u.			VM	WOE
					NM	
		Conditiegym 10 - 11 u.			VM	DO
					NM	
					VM	VRJ



WEKELIJKS SPORTAANBOD

- Lessen in GC De Kroon (conditiegygym), GC Essegem, LDC De Binding, LDC De Kaai en de VUB starten vanaf **1 september 2025**
- De lessen stoeldans (2-wekelijks) van Cultuurvuur starten vanaf **2 september 2025**
- De lessen dansritme (2-wekelijks) in LDC Warlandis starten vanaf **8 september 2025**
- De lessen pilates in GC Nohva starten vanaf **9 september 2025**
- De lessen in BOp, De Markten, het zwembad van NOH, GC De Kroon (sport je fit), Comenius starten vanaf **15 september 2025**
- Hiking the 5 – stadswandelingen gaan door op: **7/10, 21/10, 4/11, 18/11, 2/12, 16/12/2025,** **13/1, 27/1, 10/2, 24/2, 10/3, 24/3, 28/4, 26/5, 9/6, 23/6/2026** afwisselende vertrekplaatsen: BOp, The Hotel, Maison de la Création, metro Kruidtuin. Een detailfolder te verkrijgen via info@bop.brussels of 02 210 04 60
- De 1ste reeks pilates in GC De Kroon gaat door op: **10/9, 17/9, 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12, 10/12/2025**
- De wintersessies yoga en de chakra's van het BOp gaan door op: **24/11, 1/12, 8/12/2025, 5/1, 12/1, 26/1, 2/2, 9/2/2026**
- De meeste lessen lopen tot eind juni 2026

Er zijn geen sportactiviteiten op feestdagen en tijdens schoolvakanties.

ONLINE AANBOD STOELDANS

Ga om deze les te volgen naar de link www.fedos.be/stoeldans

ADRESSEN

- **BOp/Cultuurvuur** → Zaterdagplein 6, 1000 Brussel
(metro 1 en 5, halte Sint-Katelijne of De Brouckère)
- **De Markten** → Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel
(metro 1 en 5, halte Sint-Katelijne of De Brouckère - tram 4 en 10, halte Beurs of De Brouckère - tram 46 en 89, halte Beurs (Zwarte Lieve Vrouwestraat))
- **GC De Kroon** → J.B.Vandendrieschstraat 19, 1082 Sint-Agatha-Berchem
(tram 9 en 82, halte Schweitzerplein, Bus 20 halte Kerkplein)
- **GC Essegem** → Leopold I straat 329, 1090 Jette – ingang om de hoek, via de Amélie Gomandstraat (metro 6, halte Pannenhuis, tram 19, 51, 62, 93, halte Kerkhof van Jette, Woeste, Jetse Haard of Jacobs Fontaine, bus 53, halte Amélie Gomand of bus 88, halte Emile Delva)
- **LDC De Binding/GC Nohva** → Peter Benoitplein 22, 1120 Neder-Over-Heembeek
(Bus 53 en 56: halte Peter Benoit, bus 47: halte Oorlogskruisen, bus 83: halte Mariëndaal, Tram 7 en 10 (tot aan Peter Benoitplein))
- **LDC De Kaai** → Adolphe Willemynsstraat 113, 1070 Anderlecht
(lijn 53 en 89, halte Peterbos (rechtover de deur) - lijn 75, halte René Henry (5 min stappen) - ook de lijnbussen 116, 117, 118, 571, 572, 810 stoppen aan halte René Henry.)
- **LDC Warlandis** → Odon Warlandlaan 209, 1090 Jette
(metro 6, halte Pannenhuis, tram 51, halte Odon Warland)
- **Vrijetijdspunt Comenius** → Gezusters Brontëplein 20, 1081 Koekelberg
(metro 2, halte Simonis, Elisabeth)
- **VUB sportcomplex – gebouw L** → Pleinlaan 2, 1050 Elsene
(treinstation Etterbeek, metro 5 halte Pétillon, tram 7, bus 34, 71, 75, 78, 95)
- **Zwembad Neder-Over-Heembeek** → Lombardsijdestraat 120, 1120 Neder-Over-Heembeek (tram 10 halte Anker, bus 47, halte Gemenebeemden of bus 53, halte Kruipweg)

PRIJS

35 euro voor een GOLD-sportkaart

Deze kaart geeft recht op 10 sportbeurten naar keuze uit het volledig aanbod.

Voor de lessen yoga bij ochtendgloren, yoga voor vrouwen, pilates en aquagym zullen 2 beurten op je kaart aangekruist worden.

Twijfel je nog welke sport bij je past? Kom langs en volg een **gratis kennismakingsles** (enkel voor nieuwe deelnemers en/of nieuwe lessenreeksen).

Sommige ziekenfondsen betalen een deel van het inschrijvingsgeld voor sportactiviteiten terug. Vraag naar het formulier voor terugbetaling, wij vullen het voor je in.

PASPARTOE

Met Paspartoe, de Brusselse spaar- en voordelenkaart, kan iedereen punten sparen tijdens de verschillende lessenreeksen.



Als je een volle GOLD-sportkaart inlevert bij het BOp of GC Nohva, krijg je 10 punten op je Paspartoe.

www.paspartoebrussel.be

Heb je recht op verhoogde tegemoetkoming?

Dan kan je een gratis Paspartoe-kaart krijgen aan kansentarief. Je ontvangt dan 13 GOLD-beurten i.p.v. 10.

BOP-KAART = REDUCTIEKAART

Wil je korting op activiteiten van het BOp en het tweemaandelijks magazine ontvangen? Schaf dan zeker een BOp-kaart aan (30 euro). Wie over een BOp-kaart beschikt krijgt 13 Gold-beurten in plaats van 10.

Meer info op www.bop.brussels

GOLD-SPORTKAART AANKOPEN?

- **Via overschrijving**

Schrijf € 35 over op rekeningnummer BE67 4300 3759 7187 van BOp, Zaterdagplein 6, 1000 Brussel, met vermelding: 'naam+adres+GOLD-sportkaart code 35010'.

- **Ter plekke**

Aan het onthaal van BOp, De Markten, GC De Kroon, GC Essegem, LDC De Kaai, LDC De Binding en LDC Warlandis kan je een GOLD-sportkaart kopen.



BRUSSEL BEWEEGT 2026

Brussel Beweegt zijn meerdere beweegdagen op verschillende locaties. Tijdens de eerste 2 dagen krijg je een gevarieerd aanbod van sport, cultuur en bewegingsactiviteiten. Doe je mee in groep (5 personen of meer), dan komt een bus jullie gratis ophalen aan een opstapplaats naar keuze in het Brussels gewest.

Voor de bewoners van woonzorgcentra (WZC) komen we met een nieuw concept waarbij we rustige wandelingen organiseren die vertrekken aan het WZC zelf. Meer info in het voorjaar 2026.

START TO WALK

10 weken begeleid wandelen in groep waarbij we opbouwen naar een gezamenlijk doel (5 km stappen). Voor volwassenen die hun conditie willen verbeteren of die gezondheidsproblemen ervaren.

Termijn: 6 oktober - 15 december 2025.

Uur: 10.30 - 11.30 u.

Prijs: Gratis.

Vertrekplaats: Warandepark (metro Park)

WORKSHOPS

Omgaan met stress door hartcoherentie – 17 november 2025 – 13.30-16.00 u. – Ann Van Hecke

Het belang van spierkracht en power om gezond ouder te worden – 23 februari 2026 – 14.00-16.00 u.

– Prof. Evelien Van Roie

Meer info op www.bop.brussels en www.sportinbrussel.be.

MEER INFO?

VGC-sportdienst

02 563 05 14
www.sportinbrussel.be
f/sportinbrussel

Brussels Ouderen- platform (BOP)

02 210 04 60
www.bop.brussels
f/bop.brussels

Cultuurvuur

02 218 27 19
www.cultuurvuur.be
f/vzwcultuurvuur

De Markten

02 512 34 25
www.demarkten.be

Badminton 50+

0498 29 51 18
guido.robin@skynet.be

GC De Kroon

02 482 00 10
www.gcdekroon.be

LDC De Binding

0471 20 01 31

GC Nohva

02 268 20 82
www.gcnohva.be

GC Essegem

02 427 80 39
www.essegem.be

LDC De Kaai

02 705 14 00
www.dekaaivzw.be

LDC Warlandis

02 428 00 00
www.warlandis.be

