

GOLD-SPORTAANBOD

LOCATIE LESSEN

BOP

Zaterdagplein 6, 1000 Brussel

GC De Kroon

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

GC Essegem

Leopold I-sstraat 329 (ingang om de hoek: A. Gomandstraat), 1090 Jette

INFO EN INSCHRIJVINGEN

Zin om mee te doen? Schrijf je dan in om zeker te zijn van een plaats. Indien belet graag een seintje zodat we je plaatsje aan iemand vanop de wachtlijst kunnen geven.

www.bop.brussels

info@bop.brussels

02 210 04 60

PRIJS

Qi gong, yoga en vitaliteit, sport je fit, bachata solo, zomerfit, dansritme, hiphop en meditatie

3,50 euro ter plaatse

of 1 stempel op je GOLD-sportkaart

Pilates

7 euro ter plaatse

of 2 stempels op je GOLD-sportkaart



VGC-sportdienst

02 563 05 14

sportdienst@vgc.be

www.sportinbrussel.be

[f sportinbrussel](https://www.facebook.com/sportinbrussel)



GOLD-ZOMERAANBOD 2026

SAMEN FIT

Qi gong, yoga en vitaliteit, sport je fit, pilates, bachata solo, meditatie, dansritme, hiphop, zomerfit, wandelingen, petanque en fietstochten



GOLD-SPORTAANBOD

QI GONG

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

Lesgevers: François Deschamps (juli)

Nadine Machtelinckx (augustus)

BOp

juli: ma 6, 13, 27
aug: ma 10, 17, 24, 31
van 10.30 tot 11.30 u.

YOGA EN VITALITEIT

Ons lichaam zit vol ingenieuze systemen en stromingen. Denk maar aan de spijsvertering, ons slaapritme, onze immuniteit enz... Kan yoga helpen bij eventuele storingen? Kan yoga deze systemen ondersteunen en onze vitaliteit opwekken? We onderzoeken het samen. De oefeningen worden aangepast aan 60+. Cristophe neemt jullie mee in deze tocht naar meer vitaliteit!

Lesgever: Cristophe Degraeuwe

BOp

juli: do 2, 9, 16, 23, 30
aug: do 6, 13, 20, 27
van 10.00 tot 11.15 u.

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 14
aug: di 4, 18, 25
van 10.00 tot 11.00 u.

PILATES

Eenvoudige en effectieve grondoefeningen doen spanning verdwijnen, helpen ademhaling verbeteren, verstevigen spierkracht en bevorderen de soepelheid ervan. De nadruk ligt bij de spieren rond de wervelkolom en het bekken.

Lesgever: Lies Blendeman

BOp

juli: woe 8, 22
van 10.30 tot 11.30 u.



BACHATA SOLO

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

Lesgever: Michèle Martens

BOp

aug: ma 3
van 10.00 tot 11.00 u.
van 11.00 tot 12.00 u.

MEDITATIE

Tijdens deze 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.

Lesgever: Guy Lang

BOp

juli: di 7, 14, 28
aug: di 4, 11, 18, 25
van 11.00 tot 12.00 u.

DANSRITME EN HIPHOP

Dansritme: we starten met rustige opwarmingsbewegingen en leren vervolgens een dansstijl in lijnvorm. De passen zijn eenvoudig en aangepast aan de deelnemers. We sluiten af met ademhalings- en ontspanningsoefeningen.

Hiphop: een moderne en energieke dansles met ritmische en vloeiende bewegingen op het ritme van de muziek.

Geen danservaring nodig voor deze lessen.

Lesgever: Olesia Kosyk

BOp

aug woe 19, 26
van 10.00 tot 11.00 u. - dansritme
van 11.00 tot 12.00 u. - hiphop

ZOMERFIT

Ben je 50+ en wil je ook deze zomer fit, gezond en soepel blijven? Doe dan mee aan de wekelijks turnsessies en hou zo je conditie op peil.

Lesgever: Emilie Harnie

GC Essegem - bij goed weer buiten

juli: woe 22, 29
aug: woe 5, 12, 19, 26
van 11.00 tot 12.00 u.

SPORTVERENIGINGEN

WANDELCLUB - DAGSTAPPERS

Dagtochten. Vertrek aan een halte van het openbaar vervoer.

juli: do 23 - Hennuyères - 17 km
aug: vrij 7 - Herentals - 16 km

www.bop.brussels
frans.vindevoghel@skynet.be
0477 52 28 02

WANDELCLUB - EKSTEROOG

Wandelingen van ongeveer 8 km.

juli: di 14 - Beigem
di 28 - Neder-over-Heembeek
aug: di 11 - Ternat
di 25 - Op en rond de Kesterheide
Telkens van 10.30 tot 13.00 u.

www.bop.brussels
ninanoh@skynet.be (Linda De Grootte)
0471 38 67 86

WANDELCLUB - DE KROONSTAPPERS

Stads- & natuurwandeling van ongeveer 12 km met tussenin een stop waar eventueel iets gedronken kan worden. Vertrek aan Kasterlindenstraat 177, 1700 Dilbeek (vroeger café De Linde). Bushalte 'Begraafplaatsen', bus 87. Eindpunt aan GC De Kroon.

aug: do 20
Vertrek om 13.30 u.

krista.deruddere@gmail.com
GC De Kroon: 02 482 00 10

FEDOS NORDIC WALKERS

Wandelingen van ongeveer 8 km.

juli: di 14 - Molenbeekwandeling Steenhuffel
aug: di 4 - Zennevallei en Plattelands-
wandeling Rebecq
di 25 - Maalbeek en Lintboswandeling
Grimbergen
Vertrek om 10.00 u.

Christiane Geryl - 0498 53 82 84
christiane.geryl@gmail.com

FIETSClub 50+

Wekelijkse fietstochten van ongeveer 60 km. Verschillende vertrekplaatsen rond Brussel.

juli: do 2, 9, 16, 23, 30
aug: do 6, 13, 20, 27
Telkens van 10.00 tot 16.00 u.

www.bop.brussels
raymond.deleener@telenet.be

FIETSClub HET KLAVERKE

Fietstochten van ongeveer 50 kilometer met vertrek om 14 uur aan de ingang van de abdij van Vorst (Sint Denysplein) richting de brug van Ruisbroek (2de verzamelpunt) om daar om 14.15 uur onder begeleiding te vertrekken richting Pajottenland. De meeste beschikken over een elektrische fiets maar het tempo wordt aangepast aan de deelnemers.

juli: zo 12, 19
aug: zo 9, 16
Vertrek om 14.00 u.

Robert De Grootte - 0489 11 89 36
Rdg37@outlook.be

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 u. tot 17.30 u.
Piet Dujardin - 0477 73 10 19
piet.dujardin@hotmail.com

Hatha Yoga in zaal Gildenhuis.

juli: di 7, 14, 28
aug: di 4, 11
Van 17.45 tot 19.00 u.

Guido Callebout - 0495 17 56 13
compot84@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.

elke woensdag van het jaar vanaf 14.00 u.
Johny.van.der.bracht@telenet.be - 0478 37 67 67

RAAK-HAREN

Petanque op de banen achter de kerk, Sint Elisabethstraat, 1130 Haren

juli en aug: elke vrijdag vanaf 14.15 tot 16.00 u.
tornooi op za 22 augustus

Harry Coenen - 0496 06 70 45
kwb.haren@outlook.com

