



GOLD

SPORTAANBOD

2026-2027



sport

brussel



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

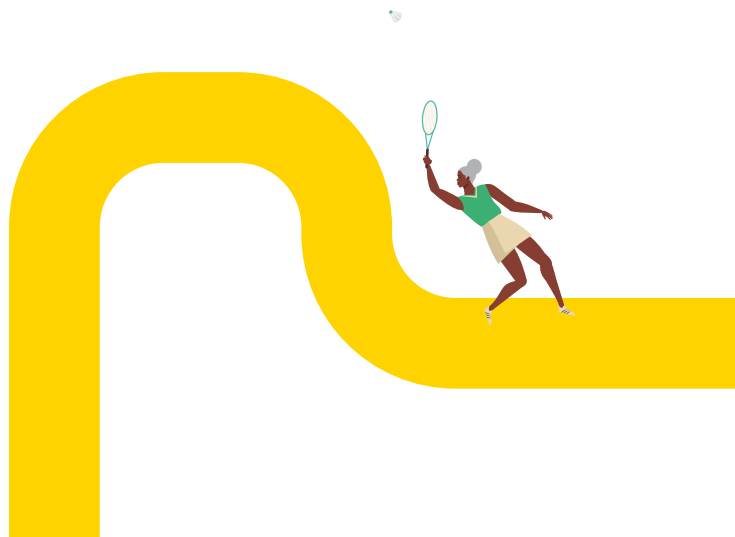
Dansvorm uit de Dominicaanse Republiek. Vergelijkbaar maar rustiger dan salsa. We dansen zonder partner.

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 en assistent-coach Lore Bacquaert



PARKIBOKS ALS MEDICIJN VOOR IEDEREEN

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 evenwichtsproblemen, 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 en geïntegreerd in de Boomerbokslessen. Door de aanwezigheid van 2 gediplomeerde trainers kunnen we differentiëren.

Lesgever: Abdelhay El Ouarroudi en assistent-coach Lore Bacquaert

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

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)

PILATES - BEGINNERS

NIEUW

Deze les is op beginnersniveau en heeft als doel de basisprincipes van de bewegingsmethode van Joseph Pilates, een pionier op het gebied van lichaam en geest, te delen. In deze les maken we kennis met de zes principes van de techniek: ademhaling, concentratie, centrum, controle, precisie en flow. Je moet in een voldoende gezonde conditie zijn om fysiek op een zeer basisoniveau uitgedaagd te worden.

Lesgever: Ciro Carcatella

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

Zittend op een stoel maken we al onze spieren los. We starten met opwarmingsoefeningen. De bewegingen zetten we aan elkaar tot leuke choreografieën op klassieke muziek en golden oldies.

Lesgever: Rudy Blauwbloeme of Zion Tuypens

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

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

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 & the energetic bodies

In Kundalini Yoga – de yoga van het bewustzijn – leren we dat we veel meer zijn dan een fysiek lichaam met verstand. In deze wintersessies staat yoga voor een totaalpakket van houdingen, bewegingen, adembeheersing, mudra's en mantra's. De bedoeling is dat elk op zijn/haar niveau alle energetische bodies raakt waardoor we het totale wezen weer in balans brengen. Witte kledij dragen kan helpen om dit proces te ondersteunen.

Lesgever: Cristophe Degraeuwe

YOGA – HATHA

NIEUW

Hatha yoga is een klassieke, rustige yogastijl en draait om het in balans brengen van tegenovergestelde krachten in het lichaam, zoals kracht en flexibiliteit.

Lesgever: Guido Callebaut

		Gildenhuis	De Markten	BOp / Cultuurvuur	Vrijtijdspunt Comenius	LDC De Binding / GC Nohva
MA	VM			Yoga & the energetic bodies 10.00 - 11.15 u.	Bachata Solo 10.30 - 11.30 u. (semi-gevorderden) 11.30 - 12.30 u. (starters)	
	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 10.00 - 11.00 u. (tweewekelijks) Hiking the 5 Start 10.30 u. (tweewekelijks)	Qi gong 10.00 - 11.00 u.	Pilates 9.00 - 10.00 u.
	NM	Yoga – hatha 17.45 - 19.00 u.	Boomerboks 14.00 - 15.30 u. Parkiboks als medicijn voor iedereen 14.00 - 15.30 u.			Country line dance 17.00 - 18.15 u.
WOE	VM		Pilates-beginners 8.30 - 9.30 u.	Senioretics 9.45 - 10.45 u. (gevorderden) 10.45 - 11.45 u. (starters)	Conditiegym 10.15 - 11.15 u.	
	NM					Bachata Solo 17.00 - 18.00 u.
DO	VM		Boomerboks 10.30 - 12.00 u.	Tone up 9.15 - 10.15 u. Qi gong 10.30 - 11.30 u.		
	NM			Dance Mix 14.00 - 15.00 u. Yogaletix 15.00 - 16.00 u.		
VRIJ	VM		Tai chi met de waaier 9.30 - 10.30 u. Yoga voor vrouwen 12.15 - 13.30 u.			

Zwembad NOH	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
					Dansritme 14.30 - 15.30 u.	NM	
			Sport je fit 10.00 - 11.00 u.			VM	DI
Aquagym 15.40 - 16.30 u.	Badminton 14.00 - 16.00 u.					NM	
		Turnen 50+ 10.00 - 11.00 u.	Pilates 10.00 - 11.00 u.			VM	WOE
						NM	
			Conditiegym 10.00 - 11.00 u.			VM	DO
						NM	
						VM	VRIJ



WEKELIJKS SPORTAANBOD

- Lessen conditiiegym in GC De Kroon, turnen 50+ in GC Essegem, country line dance in LDC De Binding, Yoga-hatha in het Gildenhuis en badminton aan de VUB starten in de week van **1 september 2026**.
- De lessen stoeldans (2-wekelijks) van Cultuurvuur starten vanaf **1 september 2026**.
- De lessen dansritme in LDC Warlandis, qigong in LDC De Binding, pilates in GC Nohva en senioren gym in LDC De Kaai starten **in de week van 7 september 2026**.
- De lessen in het BOp, De Markten (boksen, tai chi met de waaier) het zwembad van NOH, GC De Kroon (sport je fit), Comenius starten **in de week van 14 september 2026**.
- De lessen Yoga bij ochtendgloren, Pilates-beginners en yoga voor vrouwen van De Markten starten **in de week van 21 september 2026**.
- Hiking the 5 – stadswandelingen gaan door op: **29/9, 13/10, 10/11, 24/11, 8/12, 22/12/2026, 19/1, 2/2, 16/2, 2/3, 16/3, 30/3, 27/4, 25/5, 8/6, 22/6/2027**.
- 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 van GC De Kroon gaat door op: **16/9, 23/9, 30/9, 7/10, 14/10, 21/10, 18/11, 25/11, 2/12, 9/12, 16/12/2026**.
- De 1ste reeks bachata solo in Comenius gaat door op: **14/9, 21/9, 28/9, 2/11, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11, 7/12, 14/12/2026**.
- De lessen bachata solo in LDC De Binding gaan door op: **2/12, 9/12/2026, 6/1, 13/1, 27/1, 24/2, 3/3, 10/3, 17/3, 24/3/2027**.
- **De wintersessies** yoga en the energetic bodies in het BOp gaan door op: **4/1, 11/1, 18/1, 25/1, 8/2, 15/2, 22/2, 1/3, 8/3, 15/3 2027**.
- De meeste lessen lopen tot eind juni 2027.

Er zijn geen sportactiviteiten op feestdagen en tijdens schoolvakanties.

ONLINE AANBOD STOELDANS: Ga om deze les te volgen naar de link cultuurvuur.be.
(bovenaan de webpagina op "stoeldans" klikken)

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)) **Opgelet!** Deze sportzaal is enkel te bereiken via een trap.
- **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, Jette Haard of Jacobs Fontaine / bus 53, halte Amélie Gomand of bus 88, halte Emile Delva)
- **LDC De Binding/GC Nohva** → Peter Benoîtplein 22, 1120 Neder-Over-Heembeek
(bus 53 en 56, halte Peter Benoît / bus 47, halte Oorlogskruisen of bus 83, halte Mariëndaal / tram 10 (tot aan Peter Benoîtplein))
- **LDC De Kaai** → Adolphe Willemynsstraat 113, 1070 Anderlecht
(bus 53 en 89, halte Peterbos (rechtover de deur), bus 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)
- **Vrijetijds punt 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 Gemeenebeemden of bus 53, halte Kruipweg)
- **Gildenhuis** → Wolvenstraat 57, 1070 Anderlecht
(metro 5 / bus 75 halte Bizet)

PRIJS

35 euro voor een GOLD-sportkaart

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

Voor de lessen badminton, yoga bij ochtendgloren, yoga voor vrouwen, yoga hatha, 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 euro 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.



© Mina Kurgan



© An Clapdorp

BRUSSEL BEWEEGT 2027

Brussel Beweegt zijn meerdere beweegdagen op verschillende locaties. Op het programma staat 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) organiseren we rustige wandelingen.
Meer info vanaf december 2026



MEER INFO?

Cultuurvuur

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

De Markten

02 512 34 25
www.demarkten.be

LDC De Binding

0471 20 01 31

LDC De Kaai

02 705 14 00
www.dekaaivzw.be

Badminton 50+

0498 29 51 18
guido.robin@skynet.be

GC Nohva

02 268 20 82
www.gcnohva.be

LDC Warlandis

02 428 00 00
www.warlandis.be

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

GC De Kroon

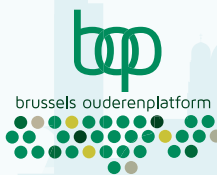
02 482 00 10
www.gcdekroon.be

GC Essegem

02 427 80 39
www.essegem.be

Gildenhuis - Okra trefpunt Veeweide

Guido Callebaut
0495 17 56 13



de markten

Met steun van



SPORT.
VLAANDEREN

Scan deze code voor een
actueel overzicht van de
sportlessen

