



Allez komaan Brussel ...  
**BOUGEER!**

# SPORT GIDS

2022-2023





# IN DEZE SPORTGIDS

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <b>INHOUD</b> / FR / ENG        | 2 |
| <b>WIE ZIJN WIJ?</b> / FR / ENG | 5 |
| <b>PASPARTOE</b> / FR / ENG     | 8 |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| <b>GEORGANISEERD SPORTAANBOD</b> | 12 |
|----------------------------------|----|

|              |    |
|--------------|----|
| <b>JEUGD</b> | 14 |
|--------------|----|

|                    |    |
|--------------------|----|
| <b>VOLWASSENEN</b> | 74 |
|--------------------|----|

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| <b>PERSONEN MET EEN BEPERKING</b> | 170 |
|-----------------------------------|-----|

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| <b>INDIVIDUEEL SPORTEN</b> | 192 |
|----------------------------|-----|

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| <b>DE VGC-SPORTDIENST</b> | 196 |
|---------------------------|-----|



# INHOUD

De sportgids geeft een zo volledig mogelijk overzicht van het Nederlands-talige sportaanbod in Brussel.

Daarnaast vind je uitleg over de werking en dienstverlening van de VGC-sportdienst en wijzen we je de weg naar de sportinfrastructuur in Brussel.

De algemene pagina's zijn vertaald. Dit geeft anderstalige ouders de kans om het Nederlandstalige sportaanbod voor kinderen te ontdekken. De lessen worden in het Nederlands gegeven, dus je kind moet basisinstructies in het Nederlands begrijpen om op een veilige manier te kunnen deelnemen. Welkom om al sportend en spelend het Nederlands verder te oefenen!

## Gebruikte iconen

 3-99 Minimum- en maximumleeftijd

 Enkel mannen

 Enkel vrouwen

 **Inclusie:** sporters met en zonder beperking sporten samen

 GOLD-sportkaart (zie p. 201)

## GEORGANISEERD

### SPORTAANBOD

- Activiteiten van sportclubs en lessenreeksen, **alfabetisch** gerangschikt per sport. Alle vechtsporten zijn te vinden onder de noemer vechtsport.
- Er is een hoofdstuk voor **JEUGD**, **VOLWASSENEN** en **PERSONEN MET EEN BEPERKING**.
- Aan het begin van elk hoofdstuk vind je een visueel **overzicht** met sporten per gemeente. Niets gevonden? Kijk zeker ook eens bij een naburige gemeente.

## INDIVIDUEEL SPORTEN

Zoek je een zwembad, padelcourt, klimmuur, ijspiste, skatepark, fit-o-meter, ... in het Brusselse? Dan verwijzen we je graag door naar de nieuwe centrale sportdatabank [sport.brussels](http://sport.brussels).

## ACTIVITEITEN VAN DE

### VGC-SPORTDIENST

Je kan bij ons terecht als sporter, maar ook als club, sportpartner, lesgever of vrijwilliger. Lees wat wij voor je kunnen betekenen.

# CONTENU

Le guide des sports donne l'aperçu le plus complet possible de l'offre sportive néerlandophone à Bruxelles. En outre, vous trouverez une explication du fonctionnement et des services du Service Sport de la VGC et nous vous expliquons les infrastructures sportives à Bruxelles.

Les pages générales ont été traduites. Cela donne aux parents allophones l'opportunité de découvrir l'offre de sports en néerlandais pour les enfants. Les cours sont donnés en néerlandais, votre enfant doit donc comprendre les instructions de base en néerlandais pour pouvoir participer en toute sécurité. Bienvenue pour pratiquer votre néerlandais par le sport et le jeu !

## OFFRE DE SPORTS

### ORGANISÉS

- Activités de clubs de sport et séries de leçons, classées par ordre alphabétique par sport. Tous les arts martiaux se trouvent sous la rubrique arts martiaux.
- Il y a un chapitre pour les **JEUNES**, les **ADULTES** et les **PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE**
- Au début de chaque chapitre, vous trouverez un **aperçu** visuel avec les sports par commune. Vous n'avez rien trouvé ? N'hésitez pas à vous renseigner auprès d'une commune voisine.

## SPORTS INDIVIDUELS


Vous cherchez une piscine, un terrain de padel, un mur d'escalade, une patinoire, un skate park, un fit-o-meter, ... à Bruxelles ? Nous vous renvoyons alors à la nouvelle base de données des sports centrale [sport.brussels](http://sport.brussels).


## ACTIVITÉS DU


### SERVICE SPORT DE LA VGC

Vous pouvez vous adresser à nous comme sportif, mais aussi en tant que club, partenaire sportif, enseignant ou bénévole. Découvrez ce que nous pouvons faire pour vous.

## icônes utilisées

 3-99 Âge minimal et maximal

 Exclusivement pour hommes

 Exclusivement pour femmes

 **Inclusion:** personnes avec et sans handicap font du sport ensemble

 GOLD-sportkaart (voir p. 201)


# INSTRUCTIONS FOR USE

The sports guide gives the most complete overview possible of Dutch-language sports activities in Brussels. In addition, you will find information about the activities and services of the VGC Sports Service and we help you find your way around the Brussels sports infrastructure.


The general pages have been translated. This gives non-native parents the opportunity to discover Dutch-language sports activities for children. The classes are taught in Dutch, so your child will need to be able to understand basic instructions in Dutch in order to participate safely. Welcome to practising your Dutch through sports and games!


## Used icons

**3-99** Minimum and maximum age

 Men only

 Women only

 **Inclusiveness:** athletes with and without a disability engaging in sport together

 GOLD-sportkaart (see p. 201)

## ORGANISED SPORTS OFFER

- Activities of sports clubs and classes, arranged **alphabetically** by sport. All martial arts can be found under the heading martial arts.
- There is a chapter for **YOUTH, ADULTS** and **PEOPLE WITH DISABILITIES**.
- At the beginning of each chapter, you will find a visual **overview** with sports by municipality. Didn't find anything? Be sure to check a neighbouring municipality as well.

## INDIVIDUAL SPORTS

Looking for a pool, padel court, climbing wall, ice rink, skate park, fit-o-meter, etc. in Brussels? Please consult the new central sports database sport.brussels.

## ACTIVITIES OF THE VGC SPORTS SERVICE

You can come to us as an athlete, but also as a club, sports partner, instructor or volunteer. Find out what we can do for you.

# DE VGC-SPORTDIENST

**We zijn de sportdienst van de Vlaamse Gemeenschapscommissie (VGC) in Brussel. Ons motto: zoveel mogelijk Brusselaars laten bewegen en sporten in een Nederlandstalige setting. Op regelmatige basis en een heel leven lang.**

We zijn overtuigd van de **triple win van bewegen en sport**:

- de sportbeleving (recreatief en competitief)
- het bevorderen van de fysieke en mentale gezondheid
- maatschappelijke verbondenheid creëren

In onze werking hebben we **bijzondere aandacht voor kinderen, jongeren en kwetsbare personen, die we maximaal kansen willen bieden.**

We zetten daarnaast in op sensibilisering en ontwikkelen of ondersteunen de uitbouw van een kwaliteitsvol beweeg- en sportaanbod. Dit alles doen we samen met vele partners.

**Wil je op de hoogte blijven van het sportnieuws in Brussel?**



- Schrijf je in op onze **nieuwsbrief** via [www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)
- Volg ons via [www.facebook.com/sportinbrussel](https://www.facebook.com/sportinbrussel)  [@sportinbrussel](https://www.instagram.com/sportinbrussel) 

**Meer info over onze dienstverlening en sportaanbod vind je in deel 3.**



# LE SERVICE SPORT DE LA VGC

Nous sommes le service sport de la Commission communautaire flamande (VGC) à Bruxelles. Notre devise : faire en sorte que le plus grand nombre possible de Bruxellois fasse de l'exercice et du sport dans un contexte néerlandophone. Sur une base régulière et toute la vie.

Nous sommes convaincus du **triple avantage de l'exercice et du sport** :

- l'expérience du sport (récréatif et compétitif)
- la promotion de la santé physique et mentale
- la création d'un lien social

Dans le cadre de nos activités, nous accordons une **attention particulière aux enfants et aux jeunes et aux personnes vulnérables, à qui nous voulons donner le maximum de chances.**

Nous travaillons également sur la sensibilisation et développons ou soutenons le développement d'une offre de qualité en matière d'exercices et de sports. Nous faisons tout cela avec le concours de nombreux partenaires.

**Vous voulez être au courant de l'actualité sportive à Bruxelles ?**



- Inscrivez-vous à notre **newsletter** via [www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)
- Suivez-nous sur [www.facebook.com/sportinbrussel](https://www.facebook.com/sportinbrussel)  [@sportinbrussel](https://www.instagram.com/sportinbrussel) 

**Pour plus d'informations sur nos services et nos offres sportives, voir la partie 3.**

# THE VGC SPORTS SERVICE

We are the sports service of the Flemish Community Commission (VGC) in Brussels. Our goal is to enable as many Brussels residents as possible to exercise and practise sports in a Dutch-language setting. On a regular basis and throughout life.

We are convinced of the **triple win of exercise and sports**:

- the sporting experience (recreational and competitive)
- the promotion of physical and mental health
- the building of social cohesion

We devote **special attention to children, young people and vulnerable individuals, whom we want to provide with maximum opportunities.**

We also focus on raising awareness and developing or supporting the development of a quality range of exercise and sports. We do all this together with our many partners.

**Want to stay up to date with sports news in Brussels?**



- Subscribe to our **newsletter** via [www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)
- Follow us on [www.facebook.com/sportinbrussel](https://www.facebook.com/sportinbrussel)  [@sportinbrussel](https://www.instagram.com/sportinbrussel) 

**Find out more about our services and sports activities in part 3.**



# PASPARTOE

Paspartoe is een spaar- en voordelenpas voor al je vrijetijdsactiviteiten. Spaar met je Paspartoe bij elke activiteit een punt aan een Paspartoe-zuil of -balie. Die punten kan je inruilen voor mooie voordelen, zoals gadgets of kortingen. Een Paspartoe kost € 5 of € 2 (-26 jaar) en is gratis als je recht hebt op kansentarieef.

Haal je Paspartoe bij **Muntpunt, BOp** of één van de **22 gemeenschapscentra**.

## PASPARTOE AAN KANSENTARIEF

Inwoners uit het Brussels Hoofdstedelijk Gewest met een beperkt inkomen kunnen een gratis Paspartoe aan kansentarieef krijgen. Daarmee krijg je kortingen op allerlei activiteiten, dus ook bij de **VGC-sportdienst**.

## SPORTKORTINGEN

- De activiteit kost maximum € 16: je betaalt altijd € 2
- Je krijgt 60% korting op de prijs van een VGC-sportlessenreeks
- Een VGC-sportkamp kost € 15
- Ook sommige sportclubs bieden kortingen aan, kijk daarvoor op de website van de club in kwestie



## ONLINE INSCHRIJVEN

Voor sportlessen, kampen of activiteiten van de VGC schrijf je online in op [tickets.vgc.be](https://tickets.vgc.be). Het aantal Paspartoe-plaatsen is beperkt, wees er snel bij.

Neem voor de inschrijving contact op met de VGC-sportdienst om zeker te zijn dat je kansentarieef nog **geldig en actief** is.



[www.paspartoebrussel.be](https://www.paspartoebrussel.be)  
[info@paspartoebrussel.be](mailto:info@paspartoebrussel.be)  
 02 278 11 11

# PASPARTOE

Le Paspartoe est une carte d'épargne et d'avantages pour toutes vos activités de loisirs. Économisez avec votre Paspartoe un point pour chaque activité à un comptoir Paspartoe. Ces points peuvent être échangés contre de beaux avantages, comme des gadgets ou des réductions. Un Paspartoe coûte 5 € ou 2 € (-26 ans) et est gratuit si vous avez droit au tarif réduit.

Obtenez votre Paspartoe chez **Muntpunt, BOp** ou auprès d'un des **22 centres communautaires**.

## PASPARTOE AU TARIF RÉDUIT

Résidents de la Région de Bruxelles-Capitale à revenus limités peuvent bénéficier d'un Paspartoe au tarif réduit. Vous bénéficiez de réductions sur toutes sortes d'activités, y compris celles du **Service Sport de la VGC**.

## RÉDUCTIONS POUR LE SPORT

- L'activité coûte maximum 16 € : vous payez toujours 2 €
- Vous bénéficiez d'une réduction de 60 % sur le prix d'une série de leçons de sport VGC
- Un camp sportif VGC coûte 15 €
- Certains clubs de sport proposent également des réductions, veuillez consulter pour ce faire le site web du club en question

## INSCRIPTION EN LIGNE

Pour les cours de sport, les camps ou les activités de la VGC, inscrivez-vous en ligne sur [tickets.vgc.be](https://tickets.vgc.be). Le nombre de Paspartoe est limité, alors faites vite.

Veuillez contacter le Service Sport de la VGC avant l'inscription pour vous assurer que le tarif réduit est encore **valable et actif**.



[www.paspartoebrussel.be](https://www.paspartoebrussel.be)  
[info@paspartoebrussel.be](mailto:info@paspartoebrussel.be)  
 02 278 11 11

# PASPARTOE

Paspartoe is a savings and discount pass for all your leisure activities. Save one point with your Paspartoe with each activity at a Paspartoe pillar or ticket counter. You can exchange those points for some great benefits, such as gadgets or discounts. The Paspartoe costs € 5 or € 2 (-26 year olds) and is free if you are entitled to a reduced rate.

Get your Paspartoe at **Muntpunt, BOp** or one of the **22 community centres**.

## PASPARTOE WITH A REDUCED RATE

Residents of the Brussels-Capital Region with a limited income can get a free Paspartoe with a reduced rate. This provides discounts on all kinds of activities, including the **VGC Sports Service**.

## SPORTS DISCOUNTS

- If the activity costs up to €16: you pay € 2
- You get 60% off the price of a range of VGC sports classes
- A VGC sports camp costs € 15
- Also, some sports clubs offer discounts, please consult the website of the club in question

## REGISTER ONLINE

For sports classes, camps or VGC activities, register online at [tickets.vgc.be](http://tickets.vgc.be). The number of Paspartoe places is limited, so be quick.

To sign up, please contact the VGC Sports Service to make sure that your reduced rate is still **valid and active**.

 [www.paspartoebrussel.be](http://www.paspartoebrussel.be)  
[info@paspartoebrussel.be](mailto:info@paspartoebrussel.be)  
 02 278 11 11

# sport switch

## 2E HANDSWINKEL SPORTKLEDING

## SHOP & DROP

### SPORTKLEDING VOOR JONG EN OUD

**SHOP** je ideale sport-outfit via de catalogus op de website of kom langs in de winkel.

Heb jij nog sportkleding die je niet meer gebruikt, maar nog een rondje mee kan? **DROP** ze in een van onze inzamelboxen.

Alle info en de plaatsen waar je kleding kan afgeven vind je op [www.sportswitch.be](http://www.sportswitch.be).



[www.sportswitch.be](http://www.sportswitch.be)  
0492 35 67 53

[info@sportswitch.be](mailto:info@sportswitch.be)  
Gustave Schildknechtstraat 52,  
1020 Laken

sport  brussel

# GEORGANISEERD

# SPORT- AANBOD

VOLWASSENEN p.74

JEUGD p.14

PERSONEN MET EEN  
BEPERKING p.170

De selectie Nederlandstalige sport- en beweegactiviteiten die je hier vindt, is een momentopname. **Het Brussels sportaanbod is dynamisch en verandert dus constant.**

Voor de meest recente en volledige informatie neem je best een kijkje op **www.sportinbrussel.be**. De zoekfunctie van de website maakt het je extra makkelijk om te filteren op sporttak, doelgroep en gemeente.

Wil je graag een volledig, meertalig overzicht van wat er in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest mogelijk is? Dan kan je terecht op de nieuwe centrale website **sport.brussels**. Je vindt er alle info over sportinfrastructuur, activiteiten en subsidies.




# JEUGD



In dit hoofdstuk vind je sportclubs en sportlessenreeksen voor kleuters, kinderen en jongeren tot 18 jaar.

## Gebruikte iconen

 Minimum- en maximumleeftijd

 Enkel mannen

 Enkel vrouwen

 **Inclusie:** sporters met en zonder beperking sporten samen

|                              | Anderlecht | Brussel | Elsene | Etterbeek | Evere | Ganshoren | Haren | Jette | Koekelberg | Laken | Neder-Over-Heembeek | Oudergem |  | Schaarbeek | Sint-Agatha-Berchem | Sint-Gillis | Sint-Jans-Molenbeek | Sint-Joost-ten-Node | Sint-Lambrechts-Woluwe | Sint-Pieters-Woluwe | Ukkel | Vorst | Watermaal-Bosvoorde | Vlaams-Brabant |                              |
|------------------------------|------------|---------|--------|-----------|-------|-----------|-------|-------|------------|-------|---------------------|----------|--|------------|---------------------|-------------|---------------------|---------------------|------------------------|---------------------|-------|-------|---------------------|----------------|------------------------------|
| Amerikaans voetbal           | ●          |         |        |           |       |           |       |       |            |       |                     |          |  |            | ●                   |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Amerikaans voetbal           |
| Atletiek                     | ●          | ●       | ●      |           |       |           |       |       | ●          |       | ●                   | ●        |  |            |                     |             | ●                   |                     |                        | ●                   |       | ●     |                     |                | Atletiek                     |
| Badminton                    | ●          |         |        |           |       |           |       |       |            |       |                     |          |  | ●          |                     |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Badminton                    |
| Basketbal                    |            | ●       |        |           |       |           |       |       | ●          | ●     |                     |          |  | ●          |                     |             | ●                   |                     |                        |                     |       |       | ●                   |                | Basketbal                    |
| Capoeira                     |            |         |        |           |       |           |       |       |            |       |                     |          |  |            |                     | ●           |                     |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Capoeira                     |
| Circus                       |            |         |        |           |       |           |       |       |            | ●     |                     |          |  |            |                     | ●           | ●                   |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Circus                       |
| Dans                         |            | ●       | ●      | ●         |       |           |       |       | ●          | ●     | ●                   |          |  | ●          |                     | ●           | ●                   |                     |                        |                     |       |       |                     | ●              | Dans                         |
| Duiken                       |            |         | ●      |           |       | ●         |       |       |            |       |                     |          |  |            |                     |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     | ●              | Duiken                       |
| Fietsen                      | ●          |         |        |           |       |           |       |       | ●          |       |                     |          |  |            |                     |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     | ●              | Fietsen                      |
| Fitness                      |            | ●       | ●      | ●         |       |           |       |       |            |       |                     |          |  | ●          |                     |             |                     |                     | ●                      |                     |       |       |                     |                | Fitness                      |
| Gymnastiek                   |            | ●       |        |           |       |           |       |       |            |       |                     |          |  | ●          | ●                   |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Gymnastiek                   |
| Ijschaatsen                  |            |         |        |           |       |           |       |       |            |       |                     |          |  |            |                     |             |                     |                     | ●                      |                     |       |       |                     |                | Ijschaatsen                  |
| Klimmen                      |            |         |        |           |       |           |       |       |            |       |                     |          |  |            |                     | ●           | ●                   |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Klimmen                      |
| Korfbal                      | ●          |         |        |           |       |           |       |       |            |       |                     |          |  |            |                     |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Korfbal                      |
| Mountainbike                 |            |         |        |           |       |           |       |       |            |       |                     |          |  |            |                     |             |                     |                     |                        |                     |       |       | ●                   |                | Mountainbike                 |
| Omnisport                    | ●          | ●       | ●      |           | ●     | ●         |       | ●     | ●          | ●     | ●                   |          |  | ●          |                     | ●           |                     | ●                   |                        |                     |       |       | ●                   |                | Omnisport                    |
| Onderwaterhockey             |            |         | ●      |           |       |           |       |       |            |       |                     |          |  |            |                     |             |                     |                     |                        |                     |       | ●     |                     | ●              | Onderwaterhockey             |
| Parkours/Free Runng          |            | ●       |        |           |       |           |       |       |            |       |                     |          |  |            |                     | ●           |                     |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Parkours/Free Runng          |
| Pilates                      |            |         |        |           |       |           |       |       |            |       | ●                   |          |  |            |                     |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Pilates                      |
| Roeien                       |            |         |        |           |       |           |       |       |            |       |                     |          |  |            |                     |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     | ●              | Roeien                       |
| Rolschaatsen/Skateboard      | ●          | ●       |        |           |       |           |       |       | ●          |       |                     |          |  |            |                     |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Rolschaatsen/Skateboard      |
| Rope skipping                |            |         |        |           |       |           |       |       |            |       |                     |          |  |            |                     |             | ●                   |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Rope skipping                |
| Rugby                        |            |         | ●      |           |       |           |       |       |            |       |                     |          |  |            |                     |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Rugby                        |
| Schietsport                  |            |         |        |           |       |           |       |       |            |       | ●                   |          |  | ●          |                     |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Schietsport                  |
| Tafeltennis                  |            |         |        |           |       |           |       |       |            |       |                     |          |  |            | ●                   |             |                     |                     |                        |                     |       | ●     |                     |                | Tafeltennis                  |
| Tai chi                      |            | ●       |        |           |       |           |       |       |            |       |                     |          |  |            |                     |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Tai chi                      |
| Tennis/Padel                 | ●          |         |        |           |       |           |       |       |            |       |                     |          |  |            | ●                   |             | ●                   |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Tennis/Padel                 |
| VS: Aikido, Taekwondo, ...   | ●          | ●       | ●      | ●         |       |           |       | ●     |            |       |                     |          |  | ●          | ●                   | ●           |                     |                     |                        | ●                   |       |       |                     |                | VS: Aikido, Taekwondo, ...   |
| VS: (Kick)boksen             | ●          | ●       |        |           | ●     |           |       |       |            |       |                     |          |  | ●          |                     |             | ●                   |                     |                        |                     |       |       |                     |                | VS: (Kick)boksen             |
| VS: (Braziliaanse) Jiu Jitsu |            |         |        |           |       |           |       | ●     | ●          |       | ●                   |          |  | ●          | ●                   |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     |                | VS: (Braziliaanse) Jiu Jitsu |
| VS: Judo                     |            | ●       |        |           |       |           |       |       |            |       |                     |          |  | ●          |                     |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     |                | VS: Judo                     |
| VS: Worstelen                |            | ●       |        |           |       |           |       |       |            |       |                     |          |  |            |                     |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     |                | VS: Worstelen                |
| Voetbal                      | ●          | ●       |        |           |       | ●         | ●     | ●     |            | ●     |                     |          |  |            |                     |             | ●                   |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Voetbal                      |
| Volleybal                    |            |         |        |           |       | ●         |       |       |            |       |                     |          |  | ●          |                     |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Volleybal                    |
| Yoga                         |            | ●       |        |           |       |           |       |       |            |       |                     |          |  | ●          |                     |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Yoga                         |
| Zaalvoetbal                  | ●          |         |        |           |       |           |       |       | ●          |       |                     |          |  |            | ●                   |             | ●                   |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Zaalvoetbal                  |
| Zwemmen                      | ●          | ●       | ●      |           | ●     | ●         |       |       |            | ●     | ●                   |          |  |            |                     |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Zwemmen                      |

# SPORTAANBOD VOOR JEUGD

## AMERIKAANS VOETBAL

### CLUBS

#### ANDERLECHT

##### BRUSSELS BLACK ANGELS

**Sportcomplex Vogelenzang**  
Vogelenzangstraat 130  
1070 Anderlecht

**i** Christian Gaytant • 0478 40 37 36 •  
brusselsblackangels1987@gmail.com

**Dinsdag:** 19.00 - 21.00 u.  
**Vrijdag:** 19.30 - 21.30 u.

6+

#### SINT-AGATHA-BERCHEM

##### CADET EN JUNIOR BRUSSELS BULLS

**Gemeentelijke sporthal**  
Lusthuizenstraat 1  
1082 Sint-Agatha-Berchem

**i** Stijn De Backer • 0486 75 63 40 •  
stijndebacker@pandora.be

**Maandag:** 19.00 - 21.00 u.  
**Vrijdag:** 20.00 - 22.00 u.

8+



## ATLETIEK

### CLUBS

#### KOEKELBERG

#### NEDER-OVER-HEEMBEEK

#### OUDERGEM

#### SINT-JANS-MOLENBEEK

#### SINT-PIETERS-WOLUWE

#### VORST

##### JOGGEN IN HET PARK MET LES GAZELLES DE BRUXELLES

**📍** Meerdere locaties

**🕒** Op verschillende tijdstippen per locatie

**i** Murad Nejb • 02 430 25 68 •  
nejib.murad@gazelles.org  
[www.facebook.com/gazellesbruxelles](https://www.facebook.com/gazellesbruxelles)

14+

#### ANDERLECHT

##### BRUSSELSE ATLETIEKVERENIGING (BAV)

**📍** Atletiekpiste Jesse Owensstadion  
Olympische dreef 11  
1070 Anderlecht

**🕒** Dinsdag: 18.30 - 20.00 u.

**i** Chris Van San • 02 733 77 09 •  
0497 18 64 71 • chrisvansan@msn.com  
[www.brusselseav.be](http://www.brusselseav.be)



15+

#### BRUSSEL

##### JOGGING MINOR NDAKO

**📍** Minor NDako  
Hooikaai 13  
1000 Brussel

**🕒** Maandag: 18.00 - 19.00 u.

**i** Gijs Vercoutere •  
02 274 09 70 • 0478 58 04 51 •  
gijs.vercoutere@minor-ndako.be

14+

#### ELSENE

##### BRUSSELSE ATLETIEKVERENIGING (BAV)

**📍** Sportcomplex VUB  
Triomflaan 20  
1050 Elsene

**🕒** Woensdag: 18.30 - 20.00 u. (vanaf 9 jaar)  
Vrijdag: 18.30 - 20.00 u. (vanaf 6 jaar)

**i** Chris Van San • 02 733 77 09 •  
0497 18 64 71 • chrisvansan@msn.com  
[www.brusselseav.be](http://www.brusselseav.be)



6+

## SINT-JANS-MOLENBEEK

### ATLEMO

#### Sippelberg

Mahatma Gandhilaan 5  
1080 Sint-Jans-Molenbeek

 0484 52 30 38

[www.atlemo.be](http://www.atlemo.be)

 **Maandag:** 17.15 - 19.00 u.

**Dinsdag:** 17.15 - 19.00 u.

**Woensdag:** 17.30 - 19.00 u.

**Donderdag:** 17.15 - 19.00 u.

**Vrijdag:** 17.15 - 18.30 u.



6+

## BADMINTON

### CLUB

## ANDERLECHT

### ANDERLECHTSE BADMINTONCLUB - ABC '78

#### Sportzaal Anderlecht

Walcourtstraat 35  
1070 Anderlecht

 Willy Van Eesbeik • 0479 74 36 52

[w\\_vaneesbeik@hotmail.com](mailto:w_vaneesbeik@hotmail.com)

 **Dinsdag:** 19.00 - 22.00 u.

**Donderdag:** 19.00 - 22.00 u.

10+

### LESSENREEKS

## SCHAARBEEK

### BADMINTON SCHAARBEEK


#### Sportzaal E.Hiel

Freesiadreef 7  
1030 Schaarbeek

 VGC-sportdienst • 02 563 05 14 •

[sportdienst@vgc.be](mailto:sportdienst@vgc.be)

[www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)

 **Woensdag:** 16.30 - 18.00 u.



10+

## BASKETBAL


### CLUBS

## BRUSSEL

### POLARIS SPORT CLUB

#### Noordpoolcentrum

Antwerpsesteenweg 208  
1000 Brussel

 Renzi Massimo •  
[info@vzwdebron.com](mailto:info@vzwdebron.com)

 **Dinsdag:** 17.00 - 18.00 u.

**Woensdag:** 14.00 - 15.15 u.

**Zondag:** 10.30 - 13.30 u.

6+

## KOEKELBERG SINT-JANS-MOLENBEEK

### MOLENBEEK REBELS

#### VGC-sportzaal Comenius

Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg

#### Sportzaal Ket&Co

Jean-Baptiste Decockstraat 54  
1080 Sint-Jans-Molenbeek

#### Sportzaal St-Michel

Picardstraat 170  
1080 Sint-Jans-Molenbeek

#### Sporthal Amal Amjahid

Koolmijnenkaai 86  
1080 Sint-Jans-Molenbeek

 Wenke Thewis • 0485 14 80 36 •

[info@molenbeekrebels.be](mailto:info@molenbeekrebels.be)

[www.molenbeekrebels.be](http://www.molenbeekrebels.be)

 Trainingen volgens  
leeftijd en niveau, zie

[www.molenbeekrebels.be](http://www.molenbeekrebels.be)



6+

## SCHAARBEEK

### DINO BRUSSELS

#### Sportzaal E. Hiel


Freesiadreef 7  
1030 Schaarbeek

#### Campus Kompas

Gallaitstraat 58  
1030 Schaarbeek

#### Sportzaal Van Oost

Van Ooststraat 46  
1030 Schaarbeek

 Frederic Logghe •  
[dinobrussels@gmail.com](mailto:dinobrussels@gmail.com)

[www.dino.brussels](http://www.dino.brussels)

 Trainingen volgens leeftijd, zie

[www.dino.brussels](http://www.dino.brussels)

7+

## SINT-JANS-MOLENBEEK

### BC MOLENBEEK

📍 Toverfluitstraat 19-21  
1080 Sint-Jans-Molenbeek

👤 Marc Bellemans •  
bcmolenbeek@gmail.com

🕒 **Zaterdag:** 11.00 – 12.00 u.  
**Zondag:** 10.30 – 13.30 u.



16+

## VORST

### THE BLACK DEVILS

📍 **GC Ten Weyngaert**  
Bondgenotenstraat 54  
1190 Vorst

📍 **Klein Sportpaleis**  
Roosendaelstraat 2  
1190 Vorst

👤 Ruth Flikschuh • 0474 81 97 09 •  
info@blackdevilsvorst.be  
[www.blackdevilsvorst.be](http://www.blackdevilsvorst.be)

🕒 Voor de trainingsuren per  
leeftijdsgroep zie  
[www.blackdevilsvorst.be](http://www.blackdevilsvorst.be)

12+

## LESSENREEKS

## LAKEN

### MINIBASKET

📍 **GC Nekkersdal**  
Emile Bockstaellaan 107  
1020 Laken

👤 GC Nekkersdal • 02 421 80 60 •  
info@nekkersdal.be  
[www.nekkersdal.be](http://www.nekkersdal.be)

🕒 **Woensdag:** 17.30 - 18.30 u. (6 tot 8 jaar)  
18.30 - 19.30 u. (9 tot 11 jaar)

6-11



# CAPOEIRA

## LESSENREEKS

### SINT-GILLIS

#### CAPOEIRA

##### 📍 GC Pianofabriek

Fortstraat 35  
1060 Sint-Gillis

📞 Abada Capoeira •  
abadakidstattoo@hotmail.com

🕒 **Woensdag:** 14.00 - 15.00 u. (4 tot 5 jaar)  
15.00 - 16.00 u. (6 tot 7 jaar)  
16.00 - 17.00 u. (8 tot 9 jaar)  
17.00 - 18.00 u. (10 tot 12 jaar)

4-12

# CIRCUS

## CLUB

### SINT-JANS-MOLENBEEK

#### CIRCUS ZONDER HANDEN

##### 📍 Vier Windenschool

Steenweg op Merchtem 9  
1080 Sint-Jans-Molenbeek

📞 0471 45 47 94 •  
circus@zonderhanden.be

[www.circuszonderhanden.be](http://www.circuszonderhanden.be)

🕒 Verschillende locaties en  
leeftijdsgroepen, zie  
[www.circuszonderhanden.be](http://www.circuszonderhanden.be)



4+

## LESSENREEKSEN

### LAKEN

#### CIRCUS

##### 📍 Sint-Ursula

Dieudonné Lefèvrestraat 41  
1020 Laken

📞 Circus Zonder Handen •  
02 411 10 19 • 0471 45 47 94 •  
circus@zonderhanden.be

[www.circuszonderhanden.be](http://www.circuszonderhanden.be)

🕒 **Vrijdag:** 16.00 - 17.00 u. (5 tot 7 jaar)  
17.00 - 18.30 u. (8 tot 11 jaar)

5-11

### SINT-GILLIS

#### CIRCUS

##### 📍 ECAM-site

Schietbaanstraat 14  
1060 Sint-Gillis

📞 GC Pianofabriek • 02 541 01 70 •  
info@pianofabriek.be

[www.pianofabriek.be](http://www.pianofabriek.be)

🕒 **Donderdag:** 16.00 - 17.00 u. (6 tot 7 jaar)  
17.00 - 18.30 u. (8 tot 11 jaar)

6-11



# DANS

## CLUBS

### BRUSSEL

#### BREAKING URBAN CENTER BRUSSEL

##### Sportzaal Nieuwland

De Lengentierstraat 20  
1000 Brussel

 Carlo • info@urbancenterbrussel.be  
[www.urbancenterbrussel.be](http://www.urbancenterbrussel.be)

 **Donderdag:** 17.00 - 18.00 u.  
(beginners 6 tot 12 jaar)  
18.00 - 19.00 u.  
(gevorderden 6 tot 12 jaar)  
19.00 - 20.00 u.  
(tieners +12 jaar)

**Zaterdag:** 14.00 - 15.00 u.  
(beginners 6 tot 12 jaar)  
15.00 - 16.00 u.  
(gevorderden 6 tot 12 jaar)  
16.00 - 17.00 u.  
(tieners +12 jaar)



### KOEKELBERG

#### BACHATA ETAGE TROPICAL

##### VGC-sportzaal Comenius

Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg

 Michèle Martens • 0473 80 97 18 •  
info@etagetropical.be  
[www.etagetropical.be](http://www.etagetropical.be)

 **Dinsdag:** 19.00 - 20.00 u.



### KOEKELBERG

#### LADY STYLING ETAGE TROPICAL

##### VGC-sportzaal Comenius

Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg

 Michèle Martens • 0473 80 97 18 •  
info@etagetropical.be  
[www.etagetropical.be](http://www.etagetropical.be)

 **Dinsdag:** 21.00 - 22.00 u.




### SINT-JANS-MOLENBEEK

#### CUBAANSE SALSA ETAGE TROPICAL

##### Sporthal St-Michel

Picardstraat 170  
1080 Sint-Jans-Molenbeek

 Michèle Martens • 0473 80 97 18 •  
info@etagetropical.be  
[www.etagetropical.be](http://www.etagetropical.be)

 **Maandag:** 20.00 - 21.00 u.  
(beginners)

**Maandag:** 21.00 - 22.00 u.  
(semi-gevorderden)




## LESSENREEKSEN


### BRUSSEL

#### WATAN DABKE

##### GC De Markten

Oude Graanmarkt 5  
1000 Brussel

 GC De Markten • 02 512 34 25 •  
demarkten@demarkten.be  
[www.demarkten.be](http://www.demarkten.be)

 **Zondag:** 18.30 - 20.00 u.

12+


### BRUSSEL

#### START TO BREAKDANCE

##### Sportzaal Nieuwland

De Lengentierstraat 20  
1000 Brussel

 VGC-sportdienst • 02 563 05 14 •  
sportdienst@vgc.be  
[www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)

 **Woensdag:** 13.30 - 14.50 u.



BRUSSEL LAKEN NEDER-OVER-HEEMBEEK

## DANS HOOFDSTEDELIJKE ACADEMIE

- Nieuwland**  
Nieuwland 198  
1000 Brussel
  - Noordpoolcentrum**  
Antwerpsesteenweg 208  
1000 Brussel
  - Zavel**  
Rollebeekstraat 22  
1000 Brussel
  - Basisschool Kakelbont**  
Reper-Vrevenstraat 100  
1020 Laken
  - Basisschool Peter Benoit**  
Driegatenstraat 2  
1120 Neder-Over-Heembeek
  - GC Nohva**  
Peter Benoitplein 22-23  
1120 Neder-Over-Heembeek
- i** 02 279 57 12 •  
academie@brucity.education  
[www.hoofdstedelijkeacademie.be](http://www.hoofdstedelijkeacademie.be)
- t** Bekijk alle uurroosters op  
[www.hoofdstedelijkeacademie.be/traject-dans](http://www.hoofdstedelijkeacademie.be/traject-dans)

6+


BRUSSEL

## KLEUTERDANS

- JC Aximax**  
John Waterloo Wilsonstraat 19  
1000 Brussel
- i** 02 280 45 56 • aximax@vgc.be  
[www.jcaximax.be](http://www.jcaximax.be)
- t** Woensdag: 14.00 - 15.30 u.
-  2,5-4

BRUSSEL

## STREETDANCE EN BREAKING

- JC Aximax**  
John Waterloo Wilsonstraat 19  
1000 Brussel
- i** 02 280 45 56 • aximax@vgc.be  
[www.jcaximax.be](http://www.jcaximax.be)
- t** Zaterdag: 09.30 - 11.00 u.
-  8-13

ELSENE

## DANSATELIER

- GC Elzenhof**  
Kroonlaan 12-16  
1050 Elsene
- i** GC Elzenhof • 02 648 20 30 •  
elzenhof@vgc.be  
[www.gcelzenhof.be](http://www.gcelzenhof.be)
- t** Zaterdag: Vanaf 10.00 u.  
Vanaf 11.00 u.

5-7

ETTERBEEK

## KA'DANCE

- GC De Maalbeek**  
Hoorstraat 97  
1040 Etterbeek
- i** GC De Maalbeek • 02 734 84 43 •  
demaalbeek@vgc.be  
[www.demaalbeek.be](http://www.demaalbeek.be)
- t** Woensdag: 14.30 - 16.00 u.

4-6

KOEKELBERG

## KLEUTER - OUDERDANS

- Comenius**  
Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg
- i** GC De Platoo • 02 412 00 50 •  
deplatoo@vgc.be  
[www.deplatoo.be](http://www.deplatoo.be)
- t** Zondag: 10.30 - 12.00 u.

4-5





## KOEKELBERG

### DANSATELIER TIENERS

#### Comenius

Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg

i GC De Platoo • 02 412 00 50 •  
deplatoo@vgc.be  
[www.deplatoo.be](http://www.deplatoo.be)

🕒 Zondag: 14.00 - 16.00 u.

12-16

## NEDER-OVER-HEEMBEEK

### HEDENDAAGSE DANS

#### GC Nohva

Peter Benoitplein 22-23  
1120 Neder-Over-Heembeek

i Hoofdstedelijke Academie Muziek  
Woord Dans • 02 279 57 12 •  
academie@brucity.education  
[www.hoofdstedelijkeacademie.be](http://www.hoofdstedelijkeacademie.be)

🕒 Dinsdag: 17.30 - 18.30 u.  
Woensdag: 19.00 - 20.30 u.

12+

## NEDER-OVER-HEEMBEEK

### URBAN DANCE

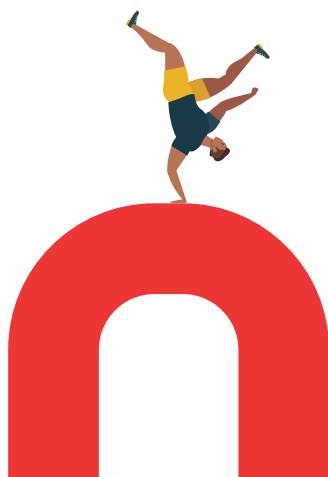
#### GC Nohva

Peter Benoitplein 22-23  
1120 Neder-Over-Heembeek

i Hoofdstedelijke Academie Muziek  
Woord Dans • 02 279 57 12 •  
academie@brucity.education  
[www.hoofdstedelijkeacademie.be](http://www.hoofdstedelijkeacademie.be)

🕒 Dinsdag: 16.30 - 17.30 u.  
Woensdag: 17.30 - 19.00 u.

12+



## SCHAARBEEK

### DANS MUZIEKACADEMIE SCHAARBEEK

#### Basisschool De Muziekladder

Jan Blockxstraat 23  
1030 Schaarbeek

i Katia Dussart • 02 241 41 39 •  
info@muziekacademieschaarbeek.be  
[www.muziekacademieschaarbeek.be](http://www.muziekacademieschaarbeek.be)

🕒 Bekijk alle uurroosters op  
[www.muziekacademieschaarbeek.be](http://www.muziekacademieschaarbeek.be)

6-14

## SINT-GILLIS

### BREAKDANCE TRAINING

#### GC Pianofabriek

Fortstraat 35  
1060 Sint-Gillis

i Future Art Movement •  
ben\_x\_4@hotmail.com  
[www.futureartmovement.com](http://www.futureartmovement.com)

🕒 Woensdag: 18.00 - 22.00 u.  
Zaterdag: 18.00 - 22.00 u.

10+

## SINT-GILLIS

### DANCE EXPRESSION

#### GC Pianofabriek

Fortstraat 35  
1060 Sint-Gillis

i Swing Connects •  
swingconnects@gmail.com

🕒 Vrijdag: 16.00 tot 19.00 u.

15+

## SINT-GILLIS

### HIPHOP, RAGGA & FREESTYLE

#### GC Pianofabriek

Fortstraat 35  
1060 Sint-Gillis

i Leon Menzynski • 0494 46 16 90 •  
leon-3006@hotmail.com

🕒 Zaterdag: 12.00 - 13.00 u. (7 tot 12 jaar)  
13.00 - 16.00 u. (13 tot 18 jaar)

7-18

## SINT-GILLIS

### HOUSE DANCE

**GC Pianofabriek**  
Fortstraat 35  
1060 Sint-Gillis

**Maandag:** 16.00 - 19.15 u.

**i** 0474 78 58 03 • contact@frissefolk.be  
[www.frissefolk.be](http://www.frissefolk.be)

12+

## SINT-GILLIS

### INDISCHE BOLLYWOODDANS

**GC Pianofabriek**  
Fortstraat 35  
1060 Sint-Gillis

**Donderdag:** 16.15 - 17.15 u. (6 tot 8 jaar)  
17.15 - 18.15 u. (9 tot 14 jaar)  
18.30 - 20.00 u. (beginners)

**i** Tala & Nritya • 0489 01 59 04  
[www.talanritya.be](http://www.talanritya.be)

6+

## SINT-GILLIS

### PORTUGESE DANS

**GC Pianofabriek**  
Fortstraat 35  
1060 Sint-Gillis

**Vrijdag:** 20.00 - 22.30 u.

**i** Grupo Etnografico O Ribatejo •  
grupoetnograficooribatejo@gmail.com

6+

## SINT-GILLIS

### URBAN DANCE

**ECAM-site**  
Schietsbaanstraat 14  
1060 Sint-Gillis

**Dinsdag:** 16.00 - 17.00 u.

**i** GC Pianofabriek • 02 541 01 70 •  
info@pianofabriek.be  
[www.pianofabriek.be](http://www.pianofabriek.be)

6-14

## SINT-GILLIS

### SCOTTISH COUNTRY DANCE

**GC Pianofabriek**  
Fortstraat 35  
1060 Sint-Gillis

**Donderdag:** 20.00 - 22.00 u.

**i** Grupo Etnografico O Ribatejo •  
grupoetnograficooribatejo@gmail.com

15+

## WATERMAAL-BOSVOORDE

### HIPHOP

**GC Wabo**  
Delleurlaan 39  
1170 Watermaal-Bosvoorde

**Zaterdag:** 11.00 - 12.30 u.

**i** GC Wabo • 02 675 40 10 •  
wabo@vgc.be  
[www.wabo.be](http://www.wabo.be)

9-12

## DUIKEN

### CLUBS

## ELSENE

### SPORTDUIKEN VUB DIVING CENTER

**VUB-sportcomplex**  
Triomflaan 20  
1050 Elsene

**Maandag:** 20.00 - 21.00 u.

**i** Kristof Moonens •  
kristof.moonens@gmail.com  
[www.vubdivingcenter.be](http://www.vubdivingcenter.be)

11+

## GANSHOREN

## MECHELEN

### BEVERS CASTORS DIVING

**Zwembad Nereus**  
Koningin Fabiolaplein 10  
1083 Ganshoren

**i** Piet Caudron • 0475 74 35 89 •  
info@bcd-duikclub.be

**Provinciaal domein De Nekker**  
Nekkerspoel-Borcht 19  
2800 Mechelen

**Woensdag:** 20.00 - 22.00 u. (Ganshoren)  
**Donderdag:** 19.00 - 21.00 u. (Mechelen)

11+

# FIETSEN

## CLUB

### SINT-PIETERS-LEEUV

#### WIELRENNEN ROYAL CUREGHEM SPORTIEF

##### Royal Cureghem Sportief

Sint-Sebastiaansstraat 5  
1600 Sint-Pieters-Leeuw

 Woensdag: 14.30 - 17.30 u.

6+

 Michel Meert • 0497 59 92 48 •  
info@cureghemsportief.be  
[www.cureghemsportief.be](http://www.cureghemsportief.be)


## LESSENREEKSEN

### ANDERLECHT


#### START TO BIKE ANDERLECHT

##### Parking Decathlon Anderlecht

Olympische dreef 1  
1070 Anderlecht

 Zondag: 10.00 - 11.30 u.  
(5/02/23 tot 5/03/23)

4-7


 VGC-sportdienst • 02 563 05 14 •  
sportdienst@vgc.be  
[www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)

### KOEKELBERG


#### START TO BIKE KOEKELBERG

##### VGC-sportzaal Comenius

Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg

 Zondag: 10.00 - 11.30 u.  
(11/9/2022 tot 9/10/2022)

4-7

 VGC-sportdienst • 02 563 05 14 •  
sportdienst@vgc.be  
[www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)



# FITNESS

## CLUB

BRUSSEL ELSENE ETTERBEEK SCHAARBEEK SINT-LAMBRECHTS-WOLUWE

### FITNESS FRISKIS & SVETTIS

- Outdoor Jubelpark**  
1000 Brussel
- VUB-sportcomplex**  
Triomflaan 20  
1050 Elsene
- Sportcentrum De Maalbeek**  
Oudergemlaan 124  
1040 Etterbeek
- Jims Jourdan**  
Galliërslaan 35  
1040 Etterbeek
- Sporthal E. Hiel**  
Freesiadreef 7  
1030 Schaarbeek
- Sportcentrum Mounier**  
Mounierlaan 87  
1200 Sint-Lambrechts-Woluwe

info@friskis.be  
[www.friskissvettis.be](http://www.friskissvettis.be)

Bekijk het uurrooster op  
[www.friskissvettis.be](http://www.friskissvettis.be)

11+

# GYMNASTIEK

## CLUB

SCHAARBEEK

### OLYMPIA SCHAARBEEK

- Sporthal E. Hiel**  
Freesiadreef 7  
1030 Schaarbeek
- Campus Kompas**  
Gallaitstraat 58  
1030 Schaarbeek

olympiaschaarbeek@gmail.com  
[www.olympiaschaarbeek.be](http://www.olympiaschaarbeek.be)

Voor het volledig uurrooster zie  
[www.olympiaschaarbeek.be](http://www.olympiaschaarbeek.be)

2+

# LESSENREEKSEN

BRUSSEL

### KLEUTERGYM

- JC Aximax**  
John Waterloo Wilsonstraat 19  
1000 Brussel
- Zaterdag:** 9.30 - 11.00 u.

02 280 45 56 • [aximax@vgc.be](mailto:aximax@vgc.be)  
[www.jcaximax.be](http://www.jcaximax.be)

3-5

SINT-AGATHA-BERCHEM

### KLEUTERTURNEN

- Gemeenschapscentrum De Kroon**  
Jean Baptiste Vandendrieschstraat 19  
1082 Sint-Agatha-Berchem
- Woensdag:** 15.00 - 16.00 u. (4 tot 6 jaar)  
16.00 - 17.00 u. (3 tot 4 jaar)
- Zaterdag:** 10.00 - 11.00 u. (3 tot 4 jaar)  
11.00 - 12.00 u. (4 tot 6 jaar)

02 482 00 10 • [dekroon@vgc.be](mailto:dekroon@vgc.be)  
[www.gcdekroon.be](http://www.gcdekroon.be)

3-6

# IJSSCHAATSEN

## CLUB

SINT-LAMBRECHTS-WOLUWE

### SNELSCHAATSCLUB EASY RIDERS

- Ice Skating Poseidon**  
Dapperenlaan 4  
1200 Sint-Lambrechts-Woluwe
- Maandag:** 20.15 - 22.15 u.

Jan Gysel •  
016 25 80 69 • 0473 89 28 32 •  
[info@schaatsclubbrussel.be](mailto:info@schaatsclubbrussel.be)  
[www.schaatsclubbrussel.be](http://www.schaatsclubbrussel.be)

10+

# KORFBAL

## CLUB

### ANDERLECHT

#### KORFBAL ROYAL OLYMPIA ANDERLECHT

**Korfbal Anderlecht**  
Pol Stoppelaerstraat 48  
1070 Anderlecht

**i** Lieven Pevenage • 0475 72 62 48 •  
anderlecht@korfbal.be  
[www.korfbalanderlecht.be](http://www.korfbalanderlecht.be)

**🕒** Dinsdag: 18.30 - 21.15 u.  
Donderdag: 18.30 - 21.15 u.

4+

# MOUNTAINBIKE

## LESSENREEKS

### WATERMAAL-BOSVOORDE

#### BEGELEIDE MOUNTAINBIKETOCHTEN

**GC Wabo**  
Delleurlaan 39  
1170 Watermaal-Bosvoorde

**i** VGC-sportdienst • 02 563 05 14 •  
sportdienst@vgc.be  
[www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)

**🕒** Zondag: 10.00 - 12.30 u.  
Eerste zondag van de maand (vanaf 14 jaar)  
Groepen op aanvraag (vanaf 9 jaar)

9+

# OMNISPORT

## CLUB

### ANDERLECHT

#### KETJES MOVE

**Klaprozendreef 7**  
1070 Anderlecht

**i** Malika De Ridder • 0494 77 91 60 •  
ketjesmove@gmail.com

**🕒** Zaterdag: 9.30 - 10.30 u.

4-7

# KLIMMEN

## CLUBS

### SINT-GILLIS

#### KLIMMEN RISING YOU CLUB

**Itinéraires amo**  
Louis Moricharplein 56  
1060 Sint-Gillis

**i** Lara Soenens • 0456 37 03 36 •  
lara@risingyou.be  
[www.risingyou.be](http://www.risingyou.be)

**🕒** Zondag: 18.30 - 21.00 u. (beginners)

16+

### SINT-JANS-MOLENBEEK

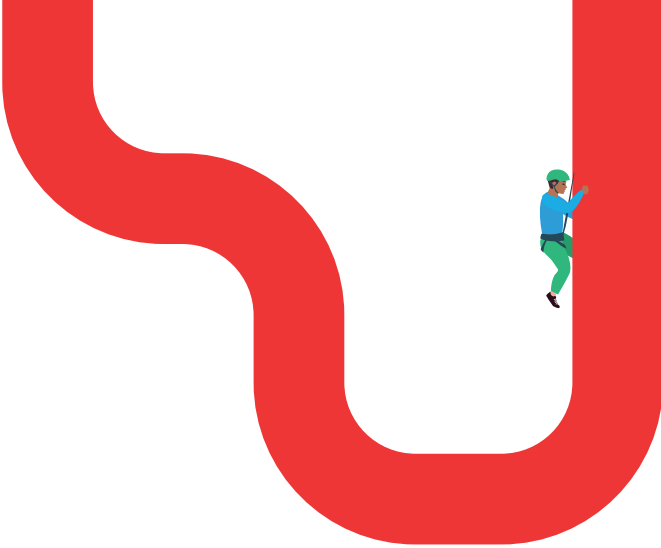
#### KLIMMEN DE BERGSTIJGERS

**Klimzaal JES**  
Werkhuizenstraat 3-5  
1080 Sint-Jans-Molenbeek

**i** Said Ait Ichou • 0488 48 23 64 •  
bergstijgers.brussel@gmail.com  
[www.bergstijgers.org/brussel](http://www.bergstijgers.org/brussel)

**🕒** Dinsdag: 17.00 - 18.00 u. (6 tot 11 jaar)  
18.00 - 19.15 u. (12+)

6+



## VRIJ SPEL

### BRUSSEL

#### AXIBOX 4 ALL - VRIJ SPELEN, SPORTEN EN KLIMMEN

##### JC Aximax

John Waterloo Wilsonstraat 19  
1000 Brussel

**i** 02 280 45 56 • aximax@vgc.be  
[www.jcaximax.be](http://www.jcaximax.be)

**🕒** Zondag: 10.00 - 12.30 u.  
(1ste en 3de zondag van de maand)



1,5 - 6

## LESSENREEKSEN

### ANDERLECHT

#### MULTIMOVE CAMPUS SPOOR WEST

##### Campus Spoor West

Verheydenstraat 39  
1070 Anderlecht

**i** VGC-sportdienst • 02 563 05 14 •  
sportdienst@vgc.be  
[www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)

**🕒** Woensdag: 13.30 - 14.50 u.  
Zaterdag: 9.30 - 10.50 u.



3-5

### ANDERLECHT

#### SPORTACADEMIE

##### Campus Spoor West

Verheydenstraat 39  
1070 Anderlecht

**i** VGC-sportdienst • 02 563 05 14 •  
sportdienst@vgc.be  
[www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)

**🕒** Woensdag: 13.30 - 14.50 u.  
Zaterdag: 9.30 - 10.50 u.



6-11

### BRUSSEL

#### BEWEGINGSATELIER PEUTERS EN KLEUTERS

##### GC De Markten

Oude Graanmarkt 5  
1000 Brussel

**i** GC De Markten • 02 512 34 25 •  
demarkten@demarkten.be  
[www.demarkten.be](http://www.demarkten.be)

**🕒** Zaterdag: 10.00 - 11.00 u. (3 tot 4 jaar)  
11.15 - 12.15 u. (4 tot 6 jaar)



3-6

### BRUSSEL

#### MULTIMOVE

##### Sportzaal Nieuwland

De Lengentierstraat 20  
1000 Brussel

**i** VGC-sportdienst • 02 563 05 14 •  
sportdienst@vgc.be  
[www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)

**🕒** Woensdag: 13.30 - 14.50 u. (4 tot 5 jaar)  
Zaterdag: 9.30 - 10.50 u. (3 tot 5 jaar)



3-5

### BRUSSEL

#### SPORTACADEMIE

##### Sporthal Nieuwland

De Lengentierstraat 20  
1000 Brussel

**i** VGC-sportdienst • 02 563 05 14 •  
sportdienst@vgc.be  
[www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)

**🕒** Woensdag: 13.30 - 14.50 u. (6 tot 11 jaar)  
Zaterdag: 9.30 - 10.50 u. (6 tot 8 jaar)



6-11

### ELSENE

#### MULTIMOVE

##### VUB-sportcomplex

Triomflaan 20  
1050 Elsene

**i** VGC-sportdienst • 02 563 05 14 •  
sportdienst@vgc.be  
[www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)

**🕒** Zaterdag: 9.30 - 10.50 u.  
11.10 - 12.30 u.



3-5

### ELSENE

#### SPORTACADEMIE

##### VUB-sportcomplex

Triomflaan 20  
1050 Elsene

**i** VGC-sportdienst • 02 563 05 14 •  
sportdienst@vgc.be  
[www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)

**🕒** Zaterdag: 9.30 - 10.50 u. (6 tot 8 jaar)  
11.10 - 12.30 u. (vanaf 6 jaar)



6+

## EVERE

### MULTIMOVE

**GC Everna**  
Sint-Vincentiusstraat 30  
1140 Evere

**i** GC Everna • 02 247 03 40 •  
everna@vgc.be  
[www.everna.be](http://www.everna.be)

**Dinsdag:** 15.45 - 16.45 u.

4-6

## GANSHOREN

### MULTIMOVE

**GC De Zeyp**  
Zeypstraat 47  
1083 Ganshoren

**i** GC De Zeyp • 02 422 00 11 •  
dezeyp@vgc.be  
[www.dezeyp.be](http://www.dezeyp.be)

**Zaterdag:** 10.00 - 11.00 u.  
11.00 - 12.00 u.

3-6

## JETTE

### MULTIMOVE

**GC Essegem**  
Leopold I straat 329  
1090 Jette

**i** GC Essegem • 02 427 80 39 •  
essegem@vgc.be  
[www.essegem.be](http://www.essegem.be)

**Zaterdag:** 10.00 - 11.00 u.

4-5

## KOEKELBERG

### MULTIMOVE

**VGC-sportzaal Comenius**  
Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg

**i** VGC-sportdienst • 02 563 05 14 •  
sportdienst@vgc.be  
[www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)

**Woensdag:** 13.30 - 14.50 u.  
15.10 - 16.30 u.  
**Zondag:** 9.30 - 10.50 u.  
11.10 - 12.30 u.

 3-5

## KOEKELBERG

### SPORTACADEMIE

**VGC-sportzaal Comenius**  
Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg

**i** VGC-sportdienst • 02 563 05 14 •  
sportdienst@vgc.be  
[www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)

**Woensdag:** 13.30 - 14.50 u. (6 tot 11 jaar)  
15.10 - 16.30 u. (6 tot 11 jaar)  
**Zondag:** 11.10 - 12.30 u. (6 tot 8 jaar)

 6-11

## KOEKELBERG

### START TO FRISBEE

**VGC-sportzaal Comenius**  
Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg

**i** VGC-sportdienst • 02 563 05 14 •  
sportdienst@vgc.be  
[www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)

**Woensdag:** 13.30 - 14.50 u.

 10-14



**LAKEN****MULTISPORT**

**GC Nekkersdal**  
Emile Bockstaellaan 107  
1020 Laken

**i** GC Nekkersdal • 02 421 80 60 •  
0471 80 23 64 • info@nekkersdal.be  
[www.nekkersdal.be](http://www.nekkersdal.be)

**🕒** Zaterdag: 9.30 - 10.30 u. (2 tot 4 jaar)  
10.30 - 11.30 u. (5 tot 6 jaar)  
11.30 - 12.30 u. (7 tot 9 jaar)

**2-9****LAKEN****TIENERMOVES**

**GC Nekkersdal**  
Emile Bockstaellaan 107  
1020 Laken

**i** GC Nekkersdal • 02 421 80 60 •  
0471 80 23 64 • info@nekkersdal.be  
[www.nekkersdal.be](http://www.nekkersdal.be)

**🕒** Donderdag: 19.00 - 20.00 u.

**10-14****NEDER-OVER-HEEMBEEK****MULTIMOVE**

**GC Nohva**  
Peter Benoitplein 22-23  
1120 Neder-Over-Heembeek

**i** GC Novha • 02 268 20 82 •  
gcnohva@vgc.be  
[www.gcnohva.be](http://www.gcnohva.be)

**🕒** Zaterdag: 10.30 - 11.30 u. (3 tot 4 jaar)  
11.30 - 12.30 u. (5 tot 7 jaar)

**3-7****SCHAARBEEK****BEWEGINGSSCHOOL**

**Sporthal E. Hiel**  
Freesiadreef 7  
1030 Schaarbeek

**i** VGC-sportdienst • 02 563 05 14 •  
sportdienst@vgc.be  
[www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)

**🕒** Zondag: 10.00 - 11.00 u.

**🕒 2-5****SCHAARBEEK****MULTIMOVE**

**Sporthal E. Hiel**  
Freesiadreef 7  
1030 Schaarbeek

**i** VGC-sportdienst • 02 563 05 14 •  
sportdienst@vgc.be  
[www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)

**🕒** Woensdag: 13.30 - 14.50 u. en  
15.10 - 16.30 u.  
**Zaterdag:** 9.30 - 10.50 u. en  
11.10 - 12.30 u.

**🕒 3-5****SCHAARBEEK****SPORTACADEMIE**

**Sporthal E. Hiel**  
Freesiadreef 7  
1030 Schaarbeek

**i** VGC-sportdienst • 02 563 05 14 •  
sportdienst@vgc.be  
[www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)

**🕒** Woensdag: 13.30 - 14.50 u. en  
15.10 - 16.30 u..  
**Zaterdag:** 9.30 - 10.50 u. en  
11.10 - 12.30 u.

**🕒 6-11****SINT-GILLIS****MINISPORT**

**GC Pianofabriek**  
Fortstraat 35  
1060 Sint-Gillis

**i** GC Pianofabriek • 02 541 01 70 •  
info@pianofabriek.be  
[www.pianofabriek.be](http://www.pianofabriek.be)

**🕒** Dinsdag en donderdag

**3-6****SINT-JOOST-TEN-NODE****BALSPORT**

**GC Ten Noey**  
Gemeentestraat 25  
1210 Sint-Joost-ten-Node

**i** GC Ten Noey • 02 217 08 82 •  
tennoey@vgc.be  
[www.tennoey.be](http://www.tennoey.be)

**🕒** Woensdag: 14.00 - 16.00 u.

**6-8**



## SINT-JOOST-TEN-NODE

### BUITEN SPORTEN

**GC Ten Noey**  
Gemeentestraat 25  
1210 Sint-Joost-ten-Node

**i** GC Ten Noey • 02 217 08 82 •  
tennoey@vgc.be  
[www.tennoey.be](http://www.tennoey.be)

**🕒** Woensdag: 14.00 - 16.00 u.

9-12

## SINT-JOOST-TEN-NODE

### MULTIMOVE

**GC Ten Noey**  
Gemeentestraat 25  
1210 Sint-Joost-ten-Node

**i** GC Ten Noey • 02 217 08 82 •  
tennoey@vgc.be  
[www.tennoey.be](http://www.tennoey.be)

**🕒** Dinsdag: 16.00 - 17.30 u.

4-6

## VORST

### MULTIMOVE

**GC Ten Weyngaert**  
Bondgenotenstraat 54  
1190 Vorst

**i** VGC-sportdienst • 02 563 05 14 •  
sportdienst@vgc.be  
[www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)

**🕒** Zaterdag: 9.30 - 10.50 u.

 3-5

## ONDERWATERHOCKEY

### CLUB

**ELSENE** **UKKEL** **WATERMAAL-BOSVOORDE**

### BUWH

**Zwembad Calypso**  
Léopold Wienerlaan 60  
1170 Watermaal-Bosvoorde

**🕒** Maandag: 21.00 - 22.00 u. (Longchamp)  
**Dinsdag:** 19.00 - 22.00 u. (VUB) en  
19.00 - 20.00 u. (Calypso)

**Zwembad Longchamp**  
De Frésquare 1  
1180 Ukkel

8+

**Sportcomplex VUB**  
Triomflaan 20  
1050 Elsene

**i** janik@degoy.be  
[www.facebook.com/brusselsuwh](http://www.facebook.com/brusselsuwh)

## PARKOUR/FREE RUNNING

### CLUB

**BRUSSEL**

### URBAN CENTER BRUSSEL & CIRCUS ZONDER HANDEN

**Sportzaal Nieuwland**  
De Lengentierstraat 20  
1000 Brussel

**🕒** Dinsdag: 16.15 - 17.45 u. en  
18.00 - 19.30 u.

**i** Xian •  
urbancenterbrussel@gmail.com  
[www.urbancenterbrussel.be](http://www.urbancenterbrussel.be)

 10+



## LESSENREEKSEN

### SINT-GILLIS

#### PARKOUR & TRICKING

**School Vier Seizoenen**  
Théodore Verhaegenstraat 139  
1060 Sint-Gillis

**i** GC Pianofabriek • 02 541 01 70 •  
info@pianofabriek.be  
[www.pianofabriek.be](http://www.pianofabriek.be)

**Zaterdag:** 10.00 - 12.00 u.

10-15

## PILATES

### LESSENREEKS

### NEDER-OVER-HEEMBEEK

#### PILATES

**GC Nohva**  
Peter Benoitplein 22-23  
1120 Neder-Over-Heembeek

**i** GC Novha • 02 268 20 82 •  
gcnohva@vgc.be  
[www.gcnohva.be](http://www.gcnohva.be)

**Dinsdag:** 18.30 - 19.30 u.

14+

## ROEIEN

### CLUB

### GRIMBERGEN

#### AKHENATON ROEISCHOOL

**Akhenaton Roeischool**  
Oostvaarddijk 52  
1850 Grimbergen

**i** Charles-Henri Dallemagne •  
0475 22 05 65 • chd@arenborg.com  
[www.surfrowing.be](http://www.surfrowing.be)

**Dinsdag:** 18.30 - 21.00 u.  
**Donderdag:** 18.30 - 21.00 u.  
**Zaterdag:** 10.30 - 13.00 u.

14+

## ROLSCHAATSEN EN SKATEBOARDEN

### CLUBS

### ANDERLECHT

#### SKATEBOARDEN BYRRRH AND SKATE

**Byrrrh and Skate**  
Klein Eiland 1  
1070 Anderlecht  
**i** 0486 99 35 32 •  
dimilebbe@hotmail.com  
[www.facebook.com/byrrrhandskate](https://www.facebook.com/byrrrhandskate)

**Zaterdag:** 10.00 - 13.00 u.  
(beginners en gevorderden vanaf 7 jaar)  
**Zondag:** 10.00 - 13.00 u.  
(beginners en gevorderden  
vanaf 7 jaar)  
13.00 - 14.00 u.  
(beginners vanaf 6 jaar)

 6+

### BRUSSEL

#### SKATEBOARD URBAN CENTER BRUSSEL

**Sportzaal Nieuwland**  
De Lengentierstraat 20  
1000 Brussel  
**i** Greg en Carlo •  
urbancenterbrussel@gmail.com  
[www.urbancenterbrussel.be](http://www.urbancenterbrussel.be)

**Zaterdag:** 14.00 - 16.00 u.

 10+

### KOEKELBERG

#### ROLSCHAATSEN GANSHOREN ROLLER CLUB

**Sporthal Koekelberg**  
Léon Autriquestraat 4  
1081 Koekelberg  
**i** Vincenzo Blanda • 0474 04 40 01 •  
rcganshoren@gmail.com  
[www.ganshorenrollerclub.org](http://www.ganshorenrollerclub.org)

**Maandag:** 17.00 - 19.00 u.  
**Donderdag:** 17.00 - 19.00 u.  
**Vrijdag:** 18.00 - 20.00 u.

 5+

## KOEKELBERG

## ROLSCHAATSEN ROLLER CLUB KOEKELBERG

## 📍 Sportzaal Koekelberg

Leon Autriquestraat 4  
1081 Koekelberg

📞 Samuel Van Den  
Broecke • 0471 57 98 41 •  
koekelbergrc@hotmail.com

🕒 Zaterdag: 17.30 - 20.30 u.

Zondag: 11.00 - 13.00 u.

2+

## LESSENREEKSEN

## BRUSSEL

## SKATEN

## 📍 JC Aximax

John Waterloo Wilsonstraat 19  
1000 Brussel

📞 02 280 45 56 • aximax@vgc.be  
[www.jcaximax.be](http://www.jcaximax.be)

🕒 Zaterdag: 9.30 - 11.00 u.

(beginner, 6 tot 10 jaar)

11.00 - 12.30 u.

(gevorderd, 7 tot 11 jaar)

🍷 6-11

## KOEKELBERG

## SKATEBOARDLESSEN

## 📍 Comenius

Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg

📞 GC De Platoo • 02 412 00 50 •  
deplatoo@vgc.be  
[www.deplatoo.be](http://www.deplatoo.be)

🕒 Zondag: 10.00 - 11.00 u.

(6 tot 11 jaar, starters)

11.10 - 12.10 u

(6 tot 11 jaar, gevorderd)

12.20 - 13.20 u.

(12 tot 16 jaar, gevorderd)

6-16



## ROPE-SKIPPING

## CLUB

## SINT-JANS-MOLENBEEK

## CIRCUS ZONDER HANDEN

## 📍 Vier Windenschool

Steenweg op Merchtem 9  
1080 Sint-Jans-Molenbeek

📞 0471 45 47 94 •  
circus@zonderhanden.be  
[www.circuszonderhanden.be](http://www.circuszonderhanden.be)

🕒 Zaterdag: 12.30 - 14.00 u.



8+

## RUGBY

## CLUB

## ELSENE

## RUGBY SCHOOL BBRFC-CELTIC

## 📍 VUB-sportcomplex

Triomflaan 20  
1050 Elsene

📞 Jonathan Piepers • 0472 31 54 02 •  
communications@bbrfcceltic.eu  
[www.bbrfcceltic.eu](http://www.bbrfcceltic.eu)

🕒 Zie [www.bbrfcceltic.eu/school](http://www.bbrfcceltic.eu/school)  
voor alle trainingsmomenten

6+

# SCHIETSPOORT

## CLUBS

### NEDER-OVER-HEEMBEEK

#### BOOGSCHieten KONINKLIJKE EN KEIZERLIJKE GILDE ST-SEBASTIAAN

##### Gilde St-Sebastiaan

Meudonstraat z/n  
1120 Neder-Over-Heembeek

**i** Robert Willems • 02 262 16 00 •  
robert\_willems@skynet.be

**🕒** Woensdag: 18.30 - 20.30 u.

Vrijdag: 19.00 - 21.00 u.

8+

### NEDER-OVER-HEEMBEEK

#### SCHIETSPOORT KONINKLIJKE VROLIJKE KRUISBOOGSCHUTTERS

##### Euroveiling

Oorlogskruisenlaan 1  
1120 Neder-Over-Heembeek

**i** Eddy Van den Breen • 0474 22 70 00 •  
evandenbreen@proximus.be

**🕒** Dinsdag: 19.00 - 22.00 u.

16+

### SCHAARBEEK

#### BOOGSCHieten VRIENDENKRING KONINKLIJKE GILDE SINT-SEBASTIAAN

##### Josaphatpark

1030 Schaarbeek

**i** Xavier Boulet • 0497 36 96 08 •  
xbou1030@gmail.com

**🕒** Woensdag: 16.00 - 22.00 u.

**🎯** 14+



# TAFELTENNIS

## CLUB

### SINT-AGATHA-BERCHEM

#### DE PING-PONG VRIENDEN

**📍** Sporthal Sint-Agatha-Berchem  
Lusthuizenstraat 1  
1082 Sint-Agatha-Berchem

**i** Peter Decabooter • 0497 64 40 44 •  
peter.decabooter@telenet.be

**🕒** Donderdag: 20.00 - 22.30 u.

11+

## LESSENREEKS

### UKKEL

#### TAFELTENNIS LDC LOTUS

**📍** LDC Lotus  
Egide Van Ophemstraat 46  
1180 Ukkel

**i** LDC Lotus • 02 343 46 58 •  
ldclotus@vgc.be  
[www.hethuys.be/ldc-lotus](http://www.hethuys.be/ldc-lotus)

**🕒** Woensdag: 18.00 - 20.30 u.

6+

# TAI CHI

## CLUB

### BRUSSEL

#### TAI CHI

**📍** GC De Markten  
Oude Graanmarkt 5  
1000 Brussel

**i** Frank van der Kleij • 0486 29 23 95 •  
taichi.demarkten@gmail.com

**🕒** Dinsdag: 17.30 - 18.30 u. (intermediair)  
18.40 - 19.40 u. (gevorderden)  
19.45 - 20.45 u. (beginners)

13+

# TENNIS/PADEL

## CLUBS

### ANDERLECHT

#### TENNIS GRAND SLAM

**Anderlecht Tennis**  
Fruitstraat 73  
1070 Anderlecht  
i Jorgen Michiels • 0473 53 32 09 •  
info@grandslam.be  
[www.grandslam.be](http://www.grandslam.be)

**Maandag:** 17.00 - 21.00 u.  
**Dinsdag:** 17.00 - 21.00 u.  
**Woensdag:** 14.00 - 21.00 u.  
**Donderdag:** 17.00 - 21.00 u.  
**Vrijdag:** 17.00 - 21.00 u.  
**Zaterdag:** 9.00 - 18.00 u.  
**Zondag:** 9.00 - 14.00 u.

4+

### ANDERLECHT

#### PADEL GRAND SLAM

**Anderlecht Tennis**  
Fruitstraat 73  
1070 Anderlecht  
i Jorgen Michiels • 0473 53 32 09 •  
info@grandslam.be  
[www.grandslam.be](http://www.grandslam.be)

**Dinsdag:** 17.00 - 21.00 u.  
**Woensdag:** 14.00 - 21.00 u.  
**Donderdag:** 17.00 - 21.00 u.

6+

### ANDERLECHT

#### ANDERLECHT TENNIS

**Anderlecht Tennis**  
Fruitstraat 73  
1070 Anderlecht  
i Fernand Michiels • 02 520 34 82 •  
fernand.michiels@anderlechttennis.be  
[www.anderlechttennis.be](http://www.anderlechttennis.be)

**Maandag:** 17.00 - 21.00 u.  
**Dinsdag:** 17.00 - 21.00 u.  
**Woensdag:** 14.00 - 21.00 u.  
**Donderdag:** 17.00 - 21.00 u.  
**Vrijdag:** 17.00 - 21.00 u.  
**Zaterdag:** 9.00 - 17.00 u.  
**Zondag:** 9.00 - 17.00 u.

6+

### SINT-AGATHA-BERCHEM

#### TC WIJMENIER

**Gemeentelijke Sportzaal**  
Lusthuizenstraat 1  
1082 Sint-Agatha-Berchem  
i David Latinie • 0497 60 77 47  
[www.wijmenier.be](http://www.wijmenier.be)

**Woensdag:** 13.00 - 15.00 u. (-16 jaar)  
**Zaterdag:** 9.00 - 11.00 u. (-16 jaar)  
10.00 - 14.00 u. (+16 jaar)  
**Zondag:** 10.00 - 12.00 u. (+16 jaar)



7+

### SINT-JANS-MOLENBEEK

#### TENNIS SPORT EN SPEL

**TC Le Chalet**  
Charles Malisstraat 1  
1080 Sint-Jans-Molenbeek  
i 0473 95 40 11 •  
info@vzwspportenspel.be  
[www.vzwspportenspel.be](http://www.vzwspportenspel.be)

**Lessen van dinsdag tot zondag.**  
Bekijk de mogelijkheden op  
[www.vzwspportenspel.be](http://www.vzwspportenspel.be)

5+

# VECHTSPOORT

## AIKIDO/TAEKWONDO/KEMPO/KENDO/KUNGFU/ KARATE/WORSTELLEN

## CLUBS

### ANDERLECHT

#### CHEONKWON TAEKWONDO ACADEMY

**Campus Spoor West**  
Verheydenstraat 39  
1070 Anderlecht  
i 0488 15 19 60 •  
arashdavoudi63@gmail.com

**Maandag:** 17.30 - 18.30 u. en 18.30 - 19.30 u.  
**Woensdag:** 17.30 - 18.30 u. en 18.30 - 19.30 u.  
**Vrijdag:** 17.30 - 18.30 u. en 18.30 - 19.30 u.



4+

**BRUSSEL****KARATE BYWS**

**Sportzaal Nieuwland**  
De Lengentierstraat 20  
1000 Brussel

**i** Nsimba Bafuka • 0490 49 46 93 •  
shaoshow@live.be

**🕒** **Woensdag:** 17.00 - 18.00 u.

**5-13****BRUSSEL****WORSTELTEN CATCH BYWS**

**Sportzaal Institut Dominique Pire**  
De Lengentierstraat 6  
1000 Brussel

**i** Nsimba Bafuka • 0490 49 46 93 •  
shaoshow@live.be

**🕒** **Maandag:** 18.00 - 20.00 u. (+15 jaar)  
**Woensdag:** 15.00 - 16.00 u. (5-12 jaar)  
**Zaterdag:** 13.00 - 14.00 u. (5-12 jaar)  
14.00 - 16.30 u. (+13 jaar)

**5+****ELSENE****TAEKWONDO ITF**

**Sportzaal Albert Demuyter**  
Voltastraat 18  
1050 Elsene

**i** Kim Vladimir • 0498 81 40 84 •  
itfetterbeek@gmail.com  
[www.itfbrussels.org](http://www.itfbrussels.org)

**🕒** **Dinsdag:** 19.00 - 20.30 u.

**🥋 15+****ETTERBEEK****SINT-PIETERS-WOLUWE****SHIN SHIN AIKIDO KAN**

**Dojo Etterbeek Sport**  
Veldstraat 69  
1040 Etterbeek

**GO! Meertalig Atheneum Woluwe**  
Grote Prijzenlaan 59  
1150 Sint-Pieters-Woluwe

**i** Robert Kuhfus • 0474 52 05 00 •  
contact@shinshin-aikido.be  
[www.shinshin-aikido.be](http://www.shinshin-aikido.be)

**🕒** **Dinsdag:** 19.00 - 21.00 u.  
(MA SPW - vanaf 16 jaar)  
**Woensdag:** 13.00 - 14.00 u.  
(Dojo Etterbeek - vanaf 12 jaar)  
**Donderdag:** 19.30 - 21.00 u.  
(MA SPW - vanaf 16 jaar)  
**Vrijdag:** 13.00 - 14.00 u.  
(Dojo Etterbeek - vanaf 16 jaar)  
**Zaterdag:** 16.00 - 17.30 u.  
(MA SPW - 8 tot 14 jaar)  
**Zondag:** 11.00 - 12.30 u.  
(Dojo Etterbeek - vanaf 12 jaar)

**8+****JETTE****SHIN GI TAI KEMPO JETTE**

**CAMJ**  
Tilmonstraat 86  
1090 Jette

**i** Daniël Hayen •  
02 569 69 93 • 0475 61 94 19 •  
sijo.daniel.hayen@gmail.com  
[www.kempo-karate.be](http://www.kempo-karate.be)

**🕒** **Woensdag:** 19.30 - 21.00 u.  
**Zaterdag:** 10.30 - 12.00 u.

**11+****SCHAARBEEK****AIKIDO/KENDO DE HARMONIE**

**Sporthal E. Hiel**  
Freesiadreef 7  
1030 Schaarbeek

**i** Jean-Claude Menet • 0475 97 63 86 •  
aikido.harmonie.bxl@gmail.com  
[nl.aikidolharmonie.com](http://nl.aikidolharmonie.com)

**🕒** **Woensdag:** 16.00 - 18.30 u.  
**Donderdag:** 19.30 - 21.30 u.

**11+****SINT-AGATHA-BERCHEM****AIKIDO BUDO CLUB BERCHEM**

**Gemeentelijke Sportzaal**  
Lusthuizenstraat 1  
1082 Sint-Agatha-Berchem

**i** Pascal Pace •  
02 428 03 17 • 0473 27 02 19 •  
aiki@budo-club-berchem.be  
[www.budo-club-berchem.be](http://www.budo-club-berchem.be)

**🕒** **Maandag:** 19.30 - 21.00 u.

**8+**



## SINT-GILLIS

## TAEKWONDO JEUGD SPORT BELGIË

**Gemeenteschool Ulenspiegel**

Heldenplein 5  
1060 Sint-Gillis

0485 67 49 84 •

jbouchdak@hotmail.com

[www.jeunessesportivebelge.be](http://www.jeunessesportivebelge.be)

**Maandag:** 18.00 - 19.00 u. (7 tot 10 jaar)  
19.00 - 20.00 u. (11 tot 15 jaar)

**Woensdag:** 18.00 - 19.00 u. (3 tot 10 jaar),  
19.00 - 20.00 u. (11 tot 15 jaar)  
20.00 - 22.00 u. (vanaf 16 jaar)

**Vrijdag:** 18.00 - 19.00 u. (7 tot 10 jaar),  
19.00 - 20.00 u. (11 tot 15 jaar)  
20.00 - 22.00 u. (vanaf 16 jaar)

**Zaterdag:** 10.00 - 11.00 u. (3 tot 6 jaar)

3+

## SINT-GILLIS

## AIKIDO BAN SEN JUKU

**Aikidoschool Ban Sen Juku**

Ijskelderstraat 18  
1060 Sint-Gillis

Mieke De Borger • 0477 67 32 51 •

info@bansenjuku.org

[www.bansenjuku.org](http://www.bansenjuku.org)

**Maandag:** 20.00 - 22.00 u. (vanaf 13 jaar)

**Dinsdag:** 19.00 - 21.30 u. (vanaf 13 jaar)

**Woensdag:** 17.00 - 18.00 u. (van 8 tot 12 jaar)

**Donderdag:** 17.30 - 21.30 u. (vanaf 13 jaar)

**Zaterdag:** 10.00 - 11.30 u. (van 8 tot 12 jaar)  
11.30 - 13.00 u. (vanaf 8 jaar)



8+

## SINT-GILLIS

## KUNGFU KIDS

**GC Pianofabriek**

Fortstraat 35  
1060 Sint-Gillis

Kung Fu Chang (Yashar Cihan) •

02 534 93 16 • info@kungfuchang.be

[www.kungfuchang.be](http://www.kungfuchang.be)

**Maandag en vrijdag:** 18.00 - 19.00 u.

10+

# BOKSEN/KICKBOKSEN

## CLUBS

### ANDERLECHT

#### EDUCATIEVE BOKS KUREGHEM BOXING ACADEMY

- Sporthal Institut de la Providence**  
Habermanstraat 27  
1070 Anderlecht **6+**
- Maandag tot vrijdag:** 18.30 - 20.00 u.
- i** Abdelhay El Ouarroudi •  
0484 54 29 69 •  
kureghemboxingacademy@gmail.com

### BRUSSEL | SINT-JANS-MOLENBEEK

#### BRUSSELS BOXING ACADEMY

- De Kleurdoos**  
Kogelstraat 29  
1000 Brussel
- Maria-Boodschaplyceum**  
Moutstraat 22  
1000 Brussel
- Sportzaal Charles Buls**  
Maurice Lemonnierlaan 110  
1000 Brussel
- Sportzaal Egied Van Broeckhoven (CINOCO)**  
Pierre Van Humbeekstraat 10  
1080 Sint-Jans-Molenbeek
- Sportzaal JES Maritiem**  
Pierre-Victor Jacobsstraat 17  
1080 Sint-Jans-Molenbeek
- Sportzaal Sint-Jan Berchmanscollege**  
Priemstraat 57  
1000 Brussel
- i** 0470 81 23 40 •  
infos@bba-olympic.be  
[www.bba-olympic.be](http://www.bba-olympic.be)
- 🕒** Bekijk het volledige uurrooster op  
[www.bba-olympic.be](http://www.bba-olympic.be) **6+**

### SCHAARBEEK

#### BOKS DE H.B.B.

- Mondial Sport et Culture**  
Helmetseseenweg 71  
1030 Schaarbeek
- Dinsdag:** 19.30 - 21.00 u.  
**Donderdag:** 19.30 - 21.00 u.
- i** Hannes Deboosere •  
dehbclub@hotmail.com **16+**

## LESSENREEKS

### EVERE

#### BOKSEN VOOR KINDEREN

- GC Everna**  
Sint-Vincentiusstraat 30  
1140 Evere **9-12**
- Donderdag:** 17.00 - 18.00 u.
- i** GC Everna • 02 247 03 40 •  
everna@vgc.be  
[www.everna.be](http://www.everna.be)





# BRAZILIAANSE JIU JITSU/JIU JITSU

## CLUBS

### JETTE

#### BRAZILIAANSE JIU JITSU NAJAH BJJ ACADEMY

##### 📍 Fire Gym

A. Hainautstraat 48C  
1090 Jette

📞 Younes Elhounnoui • 0485 36 33 52 •  
younesbjj@hotmail.com

🕒 **Woensdag:** 14.00 - 17.00 u.  
**Zaterdag:** 11.00 - 14.00 u.

8+

### KOEKELBERG

#### BRAZILIAANSE JIU JITSU BBJA

##### 📍 Dojo BBJA

Hovenierstraat 100  
1081 Koekelberg

📞 Dieter Truyen •  
02 267 25 11 • 0486 30 78 63 •  
brusselsbjjacademy@gmail.com  
[www.bbja.be](http://www.bbja.be)

🕒 Opdeling per leeftijdscategorie, voor  
details kijk op [www.bbja.be](http://www.bbja.be)



3+

### NEDER-OVER-HEEMBEEK

#### JIU JITSU BUDO JIUNOH

##### 📍 Dojo sportcomplex NOH

Lombardsijdestraat 120  
1120 Neder-Over-Heembeek

📞 Marc Degreef • 0476 35 81 79 •  
budojiunoh@gmail.com  
[www.jiunoh.be](http://www.jiunoh.be)

🕒 **Vrijdag:** 17.00 - 18.30 u. (10 tot 18 jaar)  
18.30 - 20.00 u. (6 tot 9 jaar)

6+

### SINT-AGATHA-BERCHEM

#### JIU-JITSU BUDO CLUB BERCHEM

##### 📍 Gemeentelijke Sportzaal

Lusthuizenstraat 1  
1082 Sint-Agatha-Berchem

📞 Guy Berodes •  
02 725 30 09 • 0472 66 39 62 •  
jiu@budo-club-berchem.be  
[www.budo-club-berchem.be](http://www.budo-club-berchem.be)

🕒 **Dinsdag:** 20.30 - 22.00 u. (+13 jaar)  
**Woensdag:** 13.30 - 15.00 u. (6-12 jaar)  
**Vrijdag:** 20.30 - 22.00 u. (+13 jaar)  
**Zaterdag:** 15.30 - 17.00 u. (6-12 jaar)

6+

## LESSENREEKS

### SINT-GILLIS

#### JIU JITSU

##### 📍 Sportzaal St-Gillis

Ruslandstraat 41  
1060 Sint-Gillis

📞 GC Pianofabriek • 02 541 01 70 •  
info@pianofabriek.be  
[www.pianofabriek.be](http://www.pianofabriek.be)

🕒 **Maandag:** 16.00 - 17.00 u. (6 tot 7 jaar)  
**Vrijdag:** 16.00 - 17.00 u. (8 tot 10 jaar)

6-10

## JUDO

## CLUBS

### BRUSSEL

#### JUDO BYWS

##### 📍 Sportzaal Nieuwland

De Lenglentierstraat 20  
1000 Brussel

📞 Bafuka Simba • 0486 54 55 66 •  
shaoshow@live.be

🕒 **Woensdag:** 16.00 - 17.00 u.

5-13

## SINT-AGATHA-BERCHEM

### BUDO CLUB BERCHEM

**Gemeentelijke Sportzaal**  
Lusthuizenstraat 1  
1082 Sint-Agatha-Berchem

**i** Patrick Minnoy •  
02 469 08 22 • 0498 12 99 86 •  
judo@budo-club-berchem.be  
[www.budo-club-berchem.be](http://www.budo-club-berchem.be)

**Maandag:** 18.00 - 19.30 u. (8-12 jaar)  
**Dinsdag:** 18.00 - 19.00 u. (6-8 jaar)  
19.00 - 20.30 u. (13+)  
**Donderdag:** 18.00 - 19.00 u. (6-9 jaar)  
19.00 - 20.00 u. (10-13 jaar)  
20.00 - 21.30 u. (+13 jaar)  
**Zaterdag:** 10.30 - 12.00 u. (6 tot 16 jaar)



## VOETBAL

### CLUBS

#### HAREN

### KSPFC HAREN

**Sportcomplex Haren**  
Sporthalstraat 21  
1130 Haren

**i** 02 245 93 83 • info@kspfcharen.eu  
[www.kspfcharen.eu](http://www.kspfcharen.eu)

**🕒** Kijk op [www.kspfcharen.eu](http://www.kspfcharen.eu) voor exacte trainingsuren per ploeg

5+

#### JETTE

### RITTERKLUB

**Sportcentrum Heymbosch**  
J.J. Crocqlaan 54  
1090 Jette

**i** 0479 28 63 74 • info@ritterklub.be  
[www.ritterklub.be](http://www.ritterklub.be)

**🕒** Kijk op [www.ritterklub.be](http://www.ritterklub.be) voor exacte trainingsuren per ploeg



#### SINT-JANS-MOLENBEEK

### RWDM GIRLS

**Sportcomplex Sippelberg**  
Mahatma Gandhilaan 5  
1080 Sint-Jans-Molenbeek

**i** Ramzi Bouhlel • 0478 52 71 96 •  
rwdmgirls@gmail.com  
[www.rwdmgirls.be](http://www.rwdmgirls.be)

**🕒** Voor alle uren en locaties, zie [www.rwdmgirls.be](http://www.rwdmgirls.be)



ontdek de leukste activiteiten voor kinderen en jongeren op

**jong**  
IN BRUSSEL

Er valt wel altijd iets te beleven in Brussel voor kinderen en jongeren, tijdens het schooljaar en in de vakantie!

[www.jonginbrussel.be](http://www.jonginbrussel.be)

## LESSENREEKSEN

### ANDERLECHT

#### VOETBALLESSEN GRAND SLAM

- Grand Slam**  
Fruitstraat 73  
1070 Anderlecht
  - Sportzaal Asterhoek**  
Asterhoek 6  
1070 Anderlecht
  - Sportzaal Wayez**  
Bronstraat 14  
1070 Anderlecht
- i** Jurgen Michiels • 0473 53 32 09 •  
jurgen.michiels@grandslam.be  
[www.grandslam.be](http://www.grandslam.be)
- 🕒** **Woensdag:** 16.30 - 20.30 u. (Asterhoek)  
**Zaterdag:** 09.30 - 13.30 u. (Bronstraat)  
**Zondag:** 09.30 - 13.30 u. (Fruitstraat)
- 4-15

### BRUSSEL

#### VOETBAL GALAXY ACADEMY

- Basisschool De Kleurdoos**  
Kogelstraat 29  
1000 Brussel
- i** Allassane Bah • 0465 91 76 08 •  
bahallassane262@gmail.com
- 🕒** **Zaterdag:** 12.30 - 14.00 u. (6 tot 8 jaar)  
14.00 - 15.30 u. (8 tot 10 jaar)  
15.30 - 17.00 u. (10 tot 12 jaar)  
**Zondag:** 12.00 - 13.30 u. (8 tot 10 jaar)  
13.30 - 15.00 u. (10 tot 12 jaar)
- 6-12

### LAKEN

#### MINIVOETBAL

- GC Nekkersdal**  
Emile Bockstaellaan 107  
1020 Laken
  - GC Nekkersdal** • 02 421 80 60 •  
0471 80 23 64 • info@nekkersdal.be  
[www.nekkersdal.be](http://www.nekkersdal.be)
- 🕒** **Zaterdag:** 13.00 - 14.00 u. (6 tot 8 jaar)  
14.00 - 15.00 u. (9 tot 11 jaar)
- 6-11

### SINT-JANS-MOLENBEEK

#### VOETBALSCHOOL GOLD ACADEMY

- Sportcomplex Sippelberg**  
Mahatma Gandhilaan 5  
1080 Sint-Jans-Molenbeek
  - Sporthal St-Michel**  
Picardstraat 170  
1080 Sint-Jans-Molenbeek
- i** Gold Academy • 0487 19 60 95 •  
gold\_academy@outlook.com  
[www.gold-academy.be](http://www.gold-academy.be)
- 🕒** De details van alle lessen vind je op  
[www.gold-academy.be](http://www.gold-academy.be)
- 4-12

## VOLLEYBAL

### CLUBS

### GANSHOREN

#### GAVO BRUSSELS VOLLEY

- Sporthal Richard Beauthier**  
Vandervekenstraat 114  
1083 Ganshoren
  - Geert De Dobbeleer** •  
info@brusselsvolley.be  
[www.brusselsvolley.be](http://www.brusselsvolley.be)
- 🕒** **Maandag:** 19.00 - 20.30 u.  
**Woensdag:** 19.00 - 20.30 u.  
**Donderdag:** 18.30 - 20.00 u.
- 7+



## SCHAARBEEK


## GAVO BRUSSELS VOLLEY

 **Sporthal E. Hiel**

Freesiadreef 7  
1030 Schaarbeek

 Geert De Dobbeleer •  
info@brusselsvolley.be

[www.brusselsvolley.be](http://www.brusselsvolley.be)

 **Maandag:** 17.30 - 19.00 u. (vanaf 13 jaar)

**Woensdag:** 16.30 - 18.00 u. (vanaf 7 jaar)



7+

## YOGA


## CLUB

## BRUSSEL

## HATHA YOGA DE MARKTEN

 **GC De Markten**

Oude Graanmarkt 5  
1000 Brussel

 Philia de Boer • 02 513 59 03 •  
philiadb@skynet.be

 **Woensdag:** 18.30 - 19.30 u.



12+


## LESSENREEKS

## SCHAARBEEK


## LITTLE TREE YOGA

 **GC De Kriekelaar**

Gallaitstraat 86  
1030 Schaarbeek

 GC De Kriekelaar • 02 245 75 22 •  
dekriekelaar@vgc.be

[www.dekriekelaar.be](http://www.dekriekelaar.be)

 **Zondag:** 11.00 - 12.00 u.

4-7

## ZAALVOETBAL

## CLUBS

## ANDERLECHT

## KOEKELBERG

## SINT-AGATHA-BERCHEM

## ALBACARS


 **Sportzaal Campus Spoor West**

Verheydenstraat 39  
1070 Anderlecht

 Mergim Isljamaj • 0499 58 69 92 •  
albacars.futsal@live.be  
[www.albacarsfutsal.be](http://www.albacarsfutsal.be)

 **VGC-sportzaal Comenius**

Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg

 Zie [www.albacarsfutsal.be](http://www.albacarsfutsal.be) voor  
alle trainingsuren.

 **Gemeentelijke sporthal SAB**

Lusthuizenstraat 1  
1082 Sint-Agatha-Berchem

10+


## KOEKELBERG

## RWDM GIRLS

 **VGC-sportzaal Comenius**

Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg

 rwdmgirls@gmail.com  
[www.rwdmgirls.be](http://www.rwdmgirls.be)

 **Zondag:** 15.00 - 17.00 u.




14+


## SINT-JANS-MOLENBEEK

## DAMES 'DE BRUSSELSE JEUGDHUIZEN'

 **Sportzaal St-Michel**

Picardstraat 170  
1080 Sint-Jans-Molenbeek

 **Maandag:** 19.00 - 20.00 u. (training)

 voetbal@jhob.be



14+

## SINT-JANS-MOLENBEEK

## HEREN 'DE BRUSSELSE JEUGDHUIZEN'

 **Sportzaal St-Michel**

Picardstraat 170  
1080 Sint-Jans-Molenbeek

 **Maandag:** 20.00 - 21.00 u.  
**Dinsdag:** van 20.30 - 22.00 u.

 voetbal@jhob.be




14+


## SINT-JANS-MOLENBEEK

### MINOR NDAKO

#### Sportzaal St-Michel

Picardstraat 170  
1080 Sint-Jans-Molenbeek

 Gijs Vercootere • 0478 58 04 51 •  
gijs.vercootere@minor-ndako.be  
[www.minor-ndako.be](http://www.minor-ndako.be)

 Donderdag: 20.30 - 22.30 u.


15+

## SINT-JANS-MOLENBEEK

### GALAXY ACADEMY

#### Sportzaal St-Michel

Picardstraat 170  
1080 Sint-Jans-Molenbeek

 Allassane Bah • 0465 91 76 08 •  
bahallassne262@gmail.com

 Zaterdag: 16.00 - 18.00 u.

11+

## ZWEMMEN

### CLUBS


#### ANDERLECHT

### WATERGEWENNING/KLEUTERZWEMMEN DE WATERRATJES

#### Zwembad Coovi

Lijstersstraat 51  
1070 Anderlecht

 Vrijdag: 17.00 - 18.30 u.  
(verschillende groepjes)

 Lieve Lalemant-Scheerlinck •  
g.scheerlinck@scarlet.be

3-9

#### ANDERLECHT

### ZWEMSCHOOL SPORTSMINDED ANDERLECHT

#### Zwembad COOVI

Lijsterstraat 51  
1070 Anderlecht

 Dinsdag: 16.30 - 18.30 u.

 Thomas Doms •  
thomasdoms@gmail.com

3-12


#### BRUSSEL

### AQUATIX BXL

#### Zwembad Stad Brussel

Reebokstraat 28  
1000 Brussel

 Donderdag: 17.30 - 20.30 u.

 Pedro • aquatixbxl@gmail.com  
[www.aquatixbxl.com](http://www.aquatixbxl.com)



3+

HIJ IS ER!

## DE VAKANTIEGIDS HERFST-KERST 2022

**Zoek je een toffe activiteit tijdens de vakantie?** Die vind je zeker in de Vakantiegids. Deze gids geeft een overzicht van sport-, spel- en creativiteiten in Brussel tijdens de herfst- en kerstvakantie.

Je vindt alles uit deze Vakantiegids (en nog veel meer!) ook online. Kijk op [www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be) voor het Nederlandstalige sportaanbod in Brussel of op [www.jonginbrussel.be](http://www.jonginbrussel.be) voor het Nederlandstalige vrijetijdsaanbod voor kinderen en jongeren in Brussel.



**ELSENE****ZWEMCLUB WIMBER**

**VUB-sportcomplex**  
Triomflaan 20  
1050 Elsene

**Vrijdag:** 19.00 - 20.00 u.

4-16

**i** Philippe Leemans •  
zwemclubwimber@gmail.com  
[www.zwemclubwimber.com](http://www.zwemclubwimber.com)

**EVERE****AQUATIX BXL**

**Zwembad Triton Evere**  
Oud-Strijderslaan 260  
1140 Evere

**Dinsdag:** 19.00 - 20.00 u.  
**Vrijdag:** 19.00 - 20.00 u.

 3+

**i** Pedro • aquatixbxl@gmail.com  
[www.aquatixbxl.com](http://www.aquatixbxl.com)

**GANSHOREN****ZWEMSCHOOL DE GUPPIES**

**Zwembad Nereus**  
Koningin Fabiolaplein 10  
1083 Ganshoren

**Maandag:** 17.00 - 20.00 u.  
**Dinsdag:** 17.00 - 20.00 u.  
**Vrijdag:** 17.00 - 20.00 u.  
**Zondag:** 8.30 - 11.30 u.

3,5+

**i** Tim Scheers • zwemclub@guppies.be  
[www.guppies.be](http://www.guppies.be)

**LAKEN****AQUATIX BXL**

**Zwembad Jan Van Ruisbroeckcollege**  
Forumlaan 4  
1020 Laken

**Maandag:** 16.30 - 20.30 u.  
(zwembad Laken)

**Dinsdag:** 16.30 - 18.30 u.  
(zwembad Laken)

**Woensdag:** 14.30 - 17.30 u. (IVR)

**Donderdag:** 16.00 - 17.00 u.  
(zwembad Laken)

 3+

**i** Pedro • aquatixbxl@gmail.com  
[www.aquatixbxl.com](http://www.aquatixbxl.com)

**LAKEN****DE BADLAKENS**

**Gemeentelijk zwembad Laken**  
Kerkeveldstraat 73  
1020 Laken

**Zaterdag:** 12.00 - 14.00 u.

4-10

**i** Els Van Meerbeek •  
debadlakens@gmail.com

**NEDER-OVER-HEEMBEEK****AQUATIX BXL**

**Zwembad NOH**  
Lombardsijdestraat 120  
1120 Neder-over-Heembeek

**Dinsdag:** 17.00 - 19.00 u.  
**Donderdag:** 17.00 - 19.00 u.

 3+

**i** Pedro • aquatixbxl@gmail.com  
[www.aquatixbxl.com](http://www.aquatixbxl.com)

**SINT-JOOST-TEN-NODE****AQUATIX BXL**

**Baden van Sint-Joost**  
Sint-Franciscusstraat 27  
1210 Sint-Joost-ten-Node

**Woensdag:** 13.30 - 16.30 u.

 6+

**i** Pedro • aquatixbxl@gmail.com  
[www.aquatixbxl.com](http://www.aquatixbxl.com)

# VOLWASSENEN



In dit hoofdstuk vind je sportclubs en sportlessenreeksen die zich richten op volwassenen. Dit betekent niet dat je effectief 18 jaar moet zijn, vaak kan je vanaf 16 jaar al deelnemen.

Sommige sportclubs en sportlessenreeksen richten zich voornamelijk op ouderen. Dit zie je bij de leeftijdsgrenzen.

## Gebruikte iconen

-  Minimum- en maximumleeftijd
-  Enkel mannen
-  Enkel vrouwen
-  GOLD-sportkaart (zie pag 201)
-  **Inclusie:** sporters met en zonder beperking sporten samen

## GOLD-SPORTKAART

De GOLD-sportkaart is een 10-beurtenkaart, waarmee ouderen kunnen deelnemen aan een gevarieerd aanbod op verschillende locaties. De kaart kost € 35, goed voor 10 sportbeurten naar keuze.

Meer info over de GOLD-sportkaart op pagina 201.



|                              | Anderlecht | Brussel | Eisene | Etterbeek | Evere | Ganshoren | Haren | Jette | Koekelberg | Laken | Neder-Over-Heembeek | Oudergem | Schaarbeek | Sint-Agatha-Berchem | Sint-Gillis | Sint-Jans-Molenbeek | Sint-Joost-ten-Node | Sint-Lambrechts-Woluwe | Sint-Pieters-Woluwe | Ukkel | Vorst | Watermaal-Bosvoorde | Vlaams-Brabant |                              |
|------------------------------|------------|---------|--------|-----------|-------|-----------|-------|-------|------------|-------|---------------------|----------|------------|---------------------|-------------|---------------------|---------------------|------------------------|---------------------|-------|-------|---------------------|----------------|------------------------------|
| Amerikaans voetbal           | •          |         |        |           |       |           |       |       |            |       |                     |          |            | •                   |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Amerikaans voetbal           |
| Atletiek                     | •          | •       | •      |           |       | •         |       |       | •          |       | •                   |          |            |                     |             | •                   |                     |                        | •                   |       |       | •                   |                | Atletiek                     |
| Aquagym                      |            |         | •      |           |       |           |       |       |            | •     | •                   |          |            |                     |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Aquagym                      |
| Badminton                    | •          | •       | •      | •         |       |           |       |       | •          |       |                     |          | •          |                     |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Badminton                    |
| Basketbal                    |            | •       |        |           |       |           |       |       |            |       |                     |          | •          |                     |             | •                   |                     |                        |                     |       |       | •                   |                | Basketbal                    |
| Biljart                      |            |         |        |           |       |           | •     | •     |            |       | •                   |          |            |                     |             | •                   |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Biljart                      |
| Circus                       |            |         |        |           |       |           |       |       |            |       |                     |          |            |                     |             | •                   |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Circus                       |
| Darts                        |            |         |        |           |       |           |       |       |            |       | •                   |          |            |                     |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Darts                        |
| Dans                         | •          | •       |        | •         |       |           |       |       | •          |       | •                   |          | •          | •                   | •           | •                   | •                   |                        | •                   |       |       |                     |                | Dans                         |
| Duiken                       |            |         | •      |           | •     | •         |       |       |            |       |                     |          |            |                     |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     | •              | Duiken                       |
| Fietsen                      |            |         |        |           |       |           | •     | •     | •          |       |                     |          |            |                     |             | •                   |                     |                        | •                   |       |       | •                   |                | Fietsen                      |
| Fitness                      | •          | •       | •      | •         |       | •         |       | •     | •          | •     |                     | •        | •          | •                   |             |                     |                     | •                      | •                   |       |       |                     |                | Fitness                      |
| Gymnastiek                   | •          |         |        | •         | •     | •         | •     | •     |            |       |                     | •        | •          |                     | •           |                     |                     |                        | •                   |       |       | •                   | •              | Gymnastiek                   |
| IJsschaatsen                 |            |         |        |           |       |           |       |       |            |       |                     |          |            |                     |             |                     |                     | •                      |                     |       |       |                     |                | IJsschaatsen                 |
| Klimmen                      |            |         |        |           |       |           |       |       |            |       |                     |          |            |                     | •           | •                   |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Klimmen                      |
| Korfbal                      | •          |         |        |           |       |           |       |       |            |       |                     |          |            |                     |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Korfbal                      |
| Mountainbike                 |            |         |        |           |       |           |       |       |            |       |                     |          |            |                     |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     | •              | Mountainbike                 |
| Nordic Walking               |            |         |        |           |       |           |       |       |            |       |                     |          |            |                     |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     | •              | Nordic Walking               |
| Omnisport                    |            | •       | •      |           |       |           |       |       |            |       |                     |          |            |                     |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Omnisport                    |
| Onderwaterhockey             |            |         | •      |           |       |           |       |       |            |       |                     |          |            |                     |             |                     |                     |                        |                     |       | •     |                     | •              | Onderwaterhockey             |
| Petanque                     | •          |         |        |           |       |           |       |       |            |       | •                   |          |            |                     |             |                     |                     |                        |                     | •     |       |                     |                | Petanque                     |
| Pilates                      |            | •       |        | •         | •     | •         |       |       |            |       | •                   |          | •          |                     |             |                     |                     |                        |                     |       |       | •                   |                | Pilates                      |
| Qi Gong                      | •          | •       |        |           |       |           |       |       |            |       | •                   |          |            |                     |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Qi Gong                      |
| Roeien                       |            |         |        |           |       |           |       |       |            |       |                     |          |            |                     |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     | •              | Roeien                       |
| Rolschaatsen/Skateboard      | •          | •       |        |           |       |           |       |       | •          |       |                     |          |            |                     |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Rolschaatsen/Skateboard      |
| Rugby                        |            |         | •      |           |       |           |       |       |            |       |                     |          |            |                     |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Rugby                        |
| Schietsport                  | •          |         |        |           |       |           |       |       |            |       | •                   |          | •          |                     |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Schietsport                  |
| Tafeltennis                  |            |         | •      |           |       |           |       |       |            |       |                     |          |            | •                   |             |                     |                     |                        |                     |       | •     |                     |                | Tafeltennis                  |
| Tai Chi                      | •          | •       |        |           |       |           |       | •     | •          |       |                     |          |            |                     | •           |                     |                     | •                      |                     | •     | •     |                     |                | Tai Chi                      |
| Tennis/Padel                 | •          |         |        |           |       | •         |       |       |            |       |                     |          |            | •                   | •           |                     |                     |                        |                     |       |       |                     | •              | Tennis/Padel                 |
| VS: Aikido, Taekwondo, ...   |            |         | •      | •         |       |           |       | •     |            |       |                     |          | •          | •                   | •           |                     |                     |                        | •                   |       |       |                     |                | VS: Aikido, Taekwondo, ...   |
| VS: (Kick)boksen             |            | •       |        |           |       |           |       |       | •          |       |                     |          | •          |                     |             | •                   |                     |                        |                     |       |       |                     |                | VS: (Kick)boksen             |
| VS: (Braziliaanse) Jiu Jitsu |            | •       |        |           |       |           |       |       | •          |       |                     |          | •          | •                   |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     |                | VS: (Braziliaanse) Jiu Jitsu |
| VS: Judo                     |            |         |        |           |       |           |       |       |            |       |                     |          | •          |                     |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     |                | VS: Judo                     |
| VS: Worstelen                |            | •       |        |           |       |           |       |       |            |       |                     |          |            |                     |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     |                | VS: Worstelen                |
| Voetbal                      | •          |         |        |           | •     |           | •     | •     |            |       |                     |          |            |                     |             | •                   |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Voetbal                      |
| Volleybal                    | •          | •       |        | •         |       | •         |       |       |            |       | •                   |          | •          |                     |             |                     |                     |                        |                     |       |       | •                   |                | Volleybal                    |
| Wandelen                     |            |         |        |           |       | •         |       | •     |            |       |                     |          |            |                     |             |                     |                     |                        |                     | •     |       |                     |                | Wandelen                     |
| Waterpolo                    |            | •       |        |           |       |           |       |       |            |       |                     |          |            |                     |             |                     |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Waterpolo                    |
| Yoga                         | •          | •       |        | •         | •     |           |       | •     | •          |       |                     | •        | •          |                     |             |                     |                     | •                      | •                   | •     | •     | •                   | •              | Yoga                         |
| Zaalvoetbal heren            | •          | •       | •      | •         | •     | •         | •     | •     | •          |       |                     | •        |            |                     |             | •                   |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Zaalvoetbal heren            |
| Zaalvoetbal dames            |            | •       | •      |           |       |           |       |       | •          |       |                     |          |            |                     |             | •                   |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Zaalvoetbal dames            |
| Zwemmen                      |            | •       |        | •         |       | •         |       |       |            | •     | •                   |          |            |                     |             | •                   |                     |                        |                     |       |       |                     |                | Zwemmen                      |



# SPORTAANBOD VOOR VOLWASSENEN

## AMERIKAANS VOETBAL

### CLUBS


#### ANDERLECHT

##### BRUSSELS BLACK ANGELS

###### Sportcomplex Vogelenzang

Vogelenzangstraat 130  
1070 Anderlecht

 Christian Gaytant • 0478 40 37 36 •  
brusselsblackangels1987@gmail.com

 **Dinsdag:** 19.00 - 21.00 u.  
**Vrijdag:** 19.30 - 21.30 u.

18+

#### SINT-AGATHA-BERCHEM

##### BRUSSELS BULLS

###### Gemeentelijke sporthal

Lusthuizenstraat 1  
1082 Sint-Agatha-Berchem

 Stijn De Backer • 0486 75 63 40 •  
stijndebacker@pandora.be

 **Zaterdag:** 16.00 - 18.00 u.

18+



## ATLETIEK

### CLUBS


#### ANDERLECHT

#### ELSENE

##### BRUSSELSE ATLETIEKVERENIGING (BAV)

###### Atletiekpiste Jesse Owensstadion

Olympische dreef 11  
1070 Anderlecht

 **Dinsdag:** 18.30 - 20.00 u. (Anderlecht)


**Woensdag:** 18.30 - 20.00 u. (Elsene)

**Vrijdag:** 18.30 - 20.00 u. (Elsene)

###### Sportcomplex VUB

Triomflaan 20  
1050 Elsene



 Chris Van San • 0497 18 64 71 •

chrisvansan@msn.com

[www.brusselseav.be](http://www.brusselseav.be)

**BRUSSEL****JOGGEN IN HET WARANDEPARK MET LES GAZELLES DE BRUXELLES****📍 Buurtwinkel Anneessens**

Anneessensplein 33  
1000 Brussel

**i** Murad Nejib • 02 430 25 68 •  
nejib.murad@gazelles.org

**🕒 Dinsdag:** 18.45 - 20.00 u.

**Vrijdag:** 18.45 - 20.00 u.

**18+****BRUSSEL****JOGGING MINOR NDAKO****📍 Minor NDako**

Hooikaai 13  
1000 Brussel

**i** Gijs Vercoutere •  
02 274 09 70 • 0478 58 04 51 •  
gijs.vercoutere@minor-ndako.be  
[www.minor-ndakao.be](http://www.minor-ndakao.be)

**🕒 Maandag:** 18.00 - 19.00 u.

**18+****BRUSSEL****BRUSSELS GAY SPORTS****📍 Warandepark**

1000 Brussel

**📍 Jubelpark**

1000 Brussel

**i** Johan • 0496 59 90 76 •  
running@bgs.org  
[www.bgs.org](http://www.bgs.org)

**🕒 Woensdag:** Vanaf 19.00 u.  
(Warandepark)

**Zaterdag:** Vanaf 9.15 u.  
(Jubelpark)

**20+****KOEKELBERG****JOGGEN IN HET ELISABETHPARK MET LES GAZELLES DE BRUXELLES****📍 Fedasil SPW**

François Sebrechtslaan 40  
1080 Molenbeek

**i** Murad Nejib • 02 430 25 68 •  
nejib.murad@gazelles.org

**🕒 Woensdag:** 16.00 - 17.00 u.

**18+****NEDER-OVER-HEEMBEEK****JOGGEN IN DRIE FONTEINEN MET LES GAZELLES DE BRUXELLES****📍 Fedasil NOH**

Bruynstraat 11-20  
1120 Neder-Over-Heembeek

**i** Murad Nejib • 02 430 25 68 •  
nejib.murad@gazelles.org

**🕒 Maandag:** 14.00 - 15.30 u.

**18+****OUDERGEM****JOGGEN IN HET TENREUKENPARK MET LES GAZELLES DE BRUXELLES****📍 Jean Van Horenbeecklaan 192**

1160 Oudergem

**i** Murad Nejib • 02 430 25 68 •  
nejib.murad@gazelles.org

**🕒 Maandag:** 14.30 - 15.30 u.

**18+**



## SINT-JANS-MOLENBEEK

## JOGGEN IN TOUR &amp; TAXIS MET LES GAZELLES DE BRUXELLES

**JES Sporthal Saint-Remy**  
Pierre-Victor Jacobsstraat 17  
1080 Sint-Jans-Molenbeek

**Vrijdag:** 17.35 - 19.00 u.

**i** Nejib Murad • 02 430 25 68 •  
info@gazelles.org

18+

## SINT-JANS-MOLENBEEK

## ATLEMO

**Sippelberg**  
Mahatma Gandhilaan 5  
1080 Sint-Jans-Molenbeek

**Maandag:** 17.15 - 19.00 u.

**Dinsdag:** 17.15 - 19.00 u.

**Woensdag:** 17.30 - 19.00 u.

**Donderdag:** 17.15 - 19.00 u.

**Vrijdag:** 17.15 - 18.30 u.

**i** 0484 52 30 38

[www.atlemo.be](http://www.atlemo.be)



18+

## SINT-PIETERS-WOLUWE

## JOGGEN IN HET WOLUWEPARK MET LES GAZELLES DE BRUXELLES

**Fedasil SPW**  
Palmboomstraat 80  
1150 Sint-Pieters-Woluwe

**Woensdag:** 14.30 - 16.30 u.

**i** Murad Nejib • 02 430 25 68 •  
nejib.murad@gazelles.org

18+

## VORST

## JOGGEN IN HET DUDENPARK MET LES GAZELLES DE BRUXELLES

**Veeartsenstraat 84**  
1070 Anderlecht

**Dinsdag:** 10.30 - 12.30 u.

**Vrijdag:** 9.30 - 11.30 u.

**i** Murad Nejib • 02 430 25 68 •  
nejib.murad@gazelles.org

18+

## WISSELENDE LOCATIES

### JOGGEN BXL RUN CREW

📍 Wisselende locaties  
👤 Tim Verheyden •  
runcrewbrussels@gmail.com

🕒 **Maandag:** 19.30 - 21.00 u. (5km)  
**Donderdag:** 19.30 - 21.00 u. (10km)

20+

## LESSENREEKSEN

## GANSHOREN

### START TO RUN – 5 KILOMETER

📍 **GC De Zeyp**  
Zeypstraat 47  
1083 Ganshoren  
👤 GC De Zeyp • 02 422 00 11 •  
dezeyp@vgc.be  
[www.dezeyp.be](http://www.dezeyp.be)

🕒 **Zaterdag:** 10.00 - 11.00 u.  
(0 naar 5 km)

18+

# AQUAGYM EN FLOATFIT

## CLUBS

## ELSENE

### AQUAGYM ZWEMCLUB WIMBER

📍 **Sportcomplex VUB**  
Triomflaan 20  
1050 Elsene  
👤 Philippe Leemans • 02 660 66 35 •  
0479 33 47 75 •  
zwemclubwimber@gmail.com  
[www.zwemclubwimber.com](http://www.zwemclubwimber.com)

🕒 **Vrijdag:** 19.00 - 20.00 u.

🍷👄 18+

## LAKEN

### AQUAGYM AQUATIX BXL

📍 **Zwembad Laken**  
Kerkeveldstraat 73  
1020 Laken  
📍 **Zwembad Jan Van Ruusbroeckcollege**  
Forumlaan 4  
1020 Laken  
👤 Pedro • aquatixbxl@gmail.com  
[www.aquatixbxl.com](http://www.aquatixbxl.com)

🕒 **Maandag:** 20.30 - 21.30 u.  
(zwembad Laken)  
**Woensdag:** 18.30 - 19.30 u.  
(zwembad JVR)

🍷👄 18+

## LAKEN

### FLOATFIT AQUATIX BXL

📍 **Zwembad Laken**  
Kerkeveldstraat 73  
1020 Laken  
👤 Pedro • aquatixbxl@gmail.com  
[www.aquatixbxl.com](http://www.aquatixbxl.com)

🕒 **Maandag:** 19.30 - 20.30 u.

🍷👄 18+

## LESSENREEKSEN

## NEDER-OVER-HEEMBEEK

### AQUAGYM

📍 **Zwembad Neder-Over-Heembeek**  
Lombardsijdestraat 120  
1120 Neder-Over-Heembeek  
👤 Kathleen De Roock • 02 563 05 14 •  
sportdienst@vgc.be  
[www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)

🕒 **Maandag:** 16.00 - 17.00 u.

🍷👄 18+



# BADMINTON

## CLUBS

### ANDERLECHT

#### ANDERLECHTSE BADMINTONCLUB - ABC '78

##### Sportzaal Anderlecht

Walcourtstraat 35  
1070 Anderlecht

 **Dinsdag:** 19.00 - 22.00 u.

**Donderdag:** 19.00 - 22.00 u.

 Willy Van Eesbeik • 0479 74 36 52 •

w\_vaneesbeik@hotmail.com

[www.anderlechtsebc.be](http://www.anderlechtsebc.be)

18+

### BRUSSEL

#### PLUIMVEE

##### Vander Putten Stadion

Slachthuislaan 51  
1000 Brussel

 **Woensdag:** 20.00 - 22.00 u.

 Frederik Vincx • 0472 65 68 89 •

hallo@pluimvee.brussels

[www.pluimvee.brussels](http://www.pluimvee.brussels)


20+

### ELSENE

#### ELZENGYM & SPORT

##### Gemeentelijk sportcomplex

**Elsene**  
Voltastraat 18  
1050 Elsene

 **Woensdag:** 21.30 - 23.00 u.

 Stefan Martens • 0476 39 52 29 •

info@elzengymsport.be

 16+


### ELSENE

#### GRUPPO SPORTIVO

##### Sportcomplex VUB

Triomflaan 20  
1050 Elsene

 **Dinsdag:** 19.00 - 20.00 u.

 Koen Kesteloot • 0492 85 20 97 •  
kesteloot.koenraad@skynet.be

18+


### ETTERBEEK

#### BADMINTON 50+

##### GC De Maalbeek

Oudergemlaan 124-126  
1040 Etterbeek

 **Dinsdag:** 14.00 - 16.00 u.

 Jeannine Neukermans • 02 305 39 87 •  
jeannine.neukermans@pandora.be



50+

### ETTERBEEK

#### BRUSSELS GAY SPORTS

##### KA Etterbeek

Edmond Mesenslaan 2  
1040 Etterbeek

 **Dinsdag:** 20.00 - 22.00 u.

**Donderdag:** 20.00 - 22.00 u.

 Felix • badminton@bgs.org

[www.bgs.org](http://www.bgs.org)

20+

### SCHAARBEEK

#### BAD-TON SCHAARBEEK

##### Gemeenteschool 2

Gallaitstraat 131  
1030 Schaarbeek

 badton@gmail.com

 **Maandag:** 18.00 - 21.00 u.

(Gemeenteschool 2)

**Dinsdag:** 19.00 - 21.00 u. (Van Oost)

**Woensdag:** 18.00 - 21.00 u. (E. Hiel)

**Donderdag:** 21.00 - 23.00 u. (E. Hiel)

##### Sportzaal E. Hiel

Freesiadreef 7  
1030 Schaarbeek

##### Van Oost-site

Van Ooststraat 46  
1030 Schaarbeek

18+

## LESSENREEKS

### KOEKELBERG

#### BADMINTON KOEKELBERG

- VGC-sportzaal Comenius**  
Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg
- i** VGC-sportdienst • 02 563 05 14 •  
sportdienst@vgc.be  
[www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)

- Maandag:** 19.00 - 20.00 u.  
20.00 - 21.00 u.  
**Donderdag:** 19.00 - 20.00 u.  
20.00 - 21.00 u.



## BASKETBAL

### CLUBS

### BRUSSEL

#### POLARIS SPORT CLUB

- Noordpoolcentrum**  
Antwerpsesteenweg 208  
1000 Brussel
- i** Renzi Massimo •  
info@vzwdebron.com

- Donderdag:** 19.00 - 20.45 u.

18+

### SCHAARBEEK

#### DINO BRUSSELS

- Sportzaal E. Hiel**  
Freesiadreef 7  
1030 Schaarbeek
- i** Frederic Logghe •  
dinobrussels@gmail.com  
[www.dino.brussels](http://www.dino.brussels)

- Bekijk het uurrooster via**  
[www.dino.brussels](http://www.dino.brussels)

18+

### SINT-JANS-MOLENBEEK

#### BC MOLENBEEK

- Toverfluitstraat 19-21**  
1080 Sint-Jans-Molenbeek
- i** Marc Bellemans •  
bcmolenbeek@gmail.com

- Zaterdag:** 11.00 - 12.00 u.  
**Zondag:** 10.30 - 13.30 u.



### VORST

#### THE BLACK DEVILS

- GC Ten Weyngaert**  
Bondgenotenstraat 54  
1190 Vorst
- Klein Sportpaleis**  
Roosendaelstraat 2  
1190 Vorst
- i** Ruth Flikschuh • 0474 81 97 09 •  
blackdevilsvorst@yahoo.com  
[www.blackdevilsvorst.be](http://www.blackdevilsvorst.be)

- Bekijk het uurrooster via**  
[www.blackdevilsvorst.be](http://www.blackdevilsvorst.be)

18+



# BILJART

## CLUBS

### HAREN

#### BC CARAMBOL HAREN

##### Café The Queens

Harenheidestraat 10  
1130 Haren

**i** André Devuyst • 02 242 97 33 •  
0494 12 54 18 • adevuyst@skynet.be

**Maandag:** 11.00 - 22.30 u.  
**Dinsdag:** 18.45 - 22.30 u. (competitie)  
**Woensdag:** 11.00 - 22.30 u.  
**Donderdag:** 18.45 - 22.30 u. (competitie)  
**Vrijdag:** 11.00 - 22.30 u.

20+

### JETTE

#### RBC FANTAISISTES

##### Bistro

Wemmelsesteenweg 281  
1090 Jette

**i** Daniel Gillard • 0486 92 74 38 •  
daniel.gillard.dg@gmail.com

**Maandag:** 20.00 - 23.00 u.  
**Dinsdag:** 13.30 - 17.30 u.  
**Donderdag:** 20.00 - 23.00 u.

20+

### NEDER-OVER-HEEMBEEK

#### BC FAMILIA

##### Biljart Club Familia

Frans Vekemansstraat 131  
1120 Neder-Over-Heembeek

**i** Eddy De Backer •  
02 245 68 18 • 0477 32 02 91 •  
eddy.christine@skynet.be  
[www.bcnoh.be](http://www.bcnoh.be)

**Maandag:** 20.00 - 23.00 u.  
**Woensdag:** 20.00 - 23.00 u.  
**Donderdag:** 20.00 - 23.30 u.  
**Vrijdag:** 20.00 - 23.00 u.

18+

# CIRCUS

## CLUB

### SINT-JANS-MOLENBEEK

#### CIRCUS ZONDER HANDEN

##### Zonder Handen

Steenweg op Merchtem 9  
1080 Sint-Jans-Molenbeek

**i** 0471 45 47 94 •  
circus@zonderhanden.be  
[www.circuszonderhanden.be](http://www.circuszonderhanden.be)

**⌚** Verschillende locaties en leeftijdsgroepen

**18+**



## N22 cursusaanbod: Ontdek, groei en inspireer

**VOLG ONS!**  
f i y



Haal je gratis brochure in een van de 22 gemeenschapscentra, bibliotheken of Muntpunt. Of kijk op [www.N22.brussels](http://www.N22.brussels).

Check alle cursussen en gelugingen






**n22** brusselse gemeenschapscentra

# DARTS

## CLUB

### NEDER-OVER-HEEMBEEK

#### DARTSAGNANS

-  Frans Vekemansstraat 131  
1120 Neder-Over-Heembeek
-  **Donderdag:** 19.30 - 22.30 u.
-  Willem De Hertogh • 0472 86 64 71 •  
wdehertogh@sintjorisbasisschool.be

18+

# DANS

## CLUBS

### ANDERLECHT

#### LIJNDANSEN FEDOS

-  **Beeldenstorm**  
Bergense Steenweg 145  
1070 Anderlecht
-  **Dinsdag:** 15.30 - 17.15 u.
-  Liliane Asseau • 02 522 37 38 •  
liliane.asseau@skynet.be

 20+

### BRUSSEL



#### BRUSSELS GAY SPORTS

-  **Zuidpaleis**  
Rogier van der Weydenstraat 3  
1000 Brussel
-  **Dinsdag:** 21.00 - 22.00 u.
-  Michel • 0476 31 49 89 •  
dance@bgs.org  
[www.bgs.org](http://www.bgs.org)

20+

### ETTERBEEK

#### BALLROOM- EN LATINDANSEN TERPSICHORE ETTERBEEK

-  **GC De Maalbeek**  
Hoorstraat 97  
1040 Etterbeek
-  **Donderdag:** 19.30 - 22.30 u.
-  Linda Hebberecht •  
02 736 75 30 • 0477 46 86 53 •  
lindahebberecht@skynet.be  
[www.dansclubterpsichore.be](http://www.dansclubterpsichore.be)

16+

### ETTERBEEK




#### PARTY DANCING TERPSICHORE ETTERBEEK

-  **GC De Maalbeek**  
Hoorstraat 97  
1040 Etterbeek
-  **Donderdag:** 20.30 - 21.30 u.
-  Linda Hebberecht •  
02 736 75 30 • 0477 46 86 53 •  
lindahebberecht@skynet.be  
[www.dansclubterpsichore.be](http://www.dansclubterpsichore.be)

16+

### KOEKELBERG




#### BACHATA ETAGE TROPICAL

-  **VGC-sportzaal Comenius**  
Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg
-  **Dinsdag:** 19.00 - 20.00 u.
-  Michèle Martens • 0473 80 97 18 •  
info@etagetropical.be  
[www.etagetropical.be](http://www.etagetropical.be)

 16+

### KOEKELBERG




#### LADY STYLING ETAGE TROPICAL

-  **VGC-sportzaal Comenius**  
Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg
-  **Dinsdag:** 21.00 - 22.00 u.
-  Michèle Martens • 0473 80 97 18 •  
info@etagetropical.be  
[www.etagetropical.be](http://www.etagetropical.be)

  16+

### SINT-AGATHA-BERCHEM

#### LIJNDANSEN OKRA SAB

-  **Zaaltje boven politiekazerne**  
Alcyonstraat 23  
1082 Sint-Agatha-Berchem
-  **Woensdag:** 14.00 - 16.00 u.
-  Francien Justens • 02 465 58 67 •  
brussel@okra.be

50+





## SINT-JANS-MOLENBEEK

## CUBAANSE SALSA ETAGE TROPICAL

## 📍 Sporthal St-Michel

Picardstraat 170,  
1080 Sint-Jans-Molenbeek

📞 Michèle Martens • 0473 80 97 18 •  
info@etagetropical.be  
[www.etagetropical.be](http://www.etagetropical.be)

🕒 **Maandag:** 20.00 - 21.00 u.  
(beginners)

**Maandag:** 21.00 - 22.00 u.  
(semi-gevorderden)



16+

## LESSENREEKSEN

## BRUSSEL

## BELLYDANCE

## 📍 GC De Markten

Oude Graanmarkt 5  
1000 Brussel

📞 GC De Markten • 02 512 34 25 •  
demarkten@vgc.be  
[www.demarkten.be](http://www.demarkten.be)

🕒 **Woensdag:** 18.00 - 19.30 u.

18+

## BRUSSEL

## STOELDANS

## 📍 Fedos - Cultuurvuur

Zaterdagplein 6  
1000 Brussel

📞 Fedos - Cultuurvuur • 02 218 27 19 •  
info@fedos.be  
[www.fedos.be](http://www.fedos.be)

🕒 **Dinsdag:** 10.00 - 11.00 u.  
(tweewekelijks fysiek en  
wekelijks online)



18+

## BRUSSEL

## SENIORETICS

## 📍 Brussels Ouderenplatform (BOp)

Zaterdagplein 6  
1000 Brussel

📞 Brussels Ouderenplatform •  
02 210 04 60 • info@bop.brussels  
[www.bop.brussels](http://www.bop.brussels)

🕒 **Woensdag:** 10.00 - 11.00 u.  
11.00 - 12.00 u.  
(senioretics relax)



18+

**BRUSSEL****DANCE ACTIVE EN DANCE SLOW**

**Brussels Ouderenplatform (BOP)**

Zaterdagplein 6  
1000 Brussel

**i** Brussels Ouderenplatform •  
02 210 04 60 • [info@bop.brussels](mailto:info@bop.brussels)

[www.bop.brussels](http://www.bop.brussels)

**Donderdag:** 14.00 - 15.00 u.

(dance active)

15.00 - 16.00 u.

(dance slow)



18+

**BRUSSEL****WATAN DABKE**

**GC De Markten**

Oude Graanmarkt 5  
1000 Brussel

**i** GC De Markten • 02 512 34 25 •  
[demarkten@demarkten.be](mailto:demarkten@demarkten.be)

[www.demarkten.be](http://www.demarkten.be)

**Zondag:** 18.30 - 20.00 u.

18+

**NEDER-OVER-HEEMBEEK****HEDENDAAGSE DANS**

**GC Nohva**

Peter Benoitplein 22-23  
1120 Neder-Over-Heembeek

**i** Hoofdstedelijke Academie Muziek  
Woord Dans • 02 279 57 12 •  
[academie@brucity.education](mailto:academie@brucity.education)

[www.hoofdstedelijkeacademie.be](http://www.hoofdstedelijkeacademie.be)

**Dinsdag:** 17.30 - 18.30 u.

**Woensdag:** 19.00 - 20.30 u.

18+

**SCHAARBEEK****ORIËNTAALSE DANS**

**GC De Kriekelaar**

Gallaitstraat 86  
1030 Schaarbeek

**i** GC De Kriekelaar • 02 245 75 22 •  
[dekriekelaar@vgc.be](mailto:dekriekelaar@vgc.be)

[www.dekriekelaar.be](http://www.dekriekelaar.be)

**Donderdag:** 14.00 - 15.00 u.

18+

**SINT-GILLIS****ASTURIAANSE DANS**

**GC Pianofabriek**

Fortstraat 35  
1060 Sint-Gillis

**i** GC Pianofabriek • 02 541 01 70 •  
[info@pianofabriek.be](mailto:info@pianofabriek.be)

[www.pianofabriek.be](http://www.pianofabriek.be)

**Vrijdag:** 19.00 - 22.00 u.

18+

**SINT-GILLIS****HEDENDAAGSE DANS**

**GC Pianofabriek**

Fortstraat 35  
1060 Sint-Gillis

**i** Karin Vyncke • 0484 35 13 59 •  
[karin.vyncke@scarlet.be](mailto:karin.vyncke@scarlet.be)

[www.pianofabriek.be](http://www.pianofabriek.be)

**Maandag:** 10.00 - 12.00 u.

**Dinsdag:** 18.00 - 20.00 u. (beginners)

18+

**SINT-GILLIS****DANCE EXPRESSION**

**GC Pianofabriek**

Fortstraat 35  
1060 Sint-Gillis

**i** Swing Connects •  
[swingconnects@gmail.com](mailto:swingconnects@gmail.com)

**Vrijdag:** 16.00 - 19.00 u.

15+

**SINT-GILLIS****DANCE HALL**

**GC Pianofabriek**

Fortstraat 35  
1060 Sint-Gillis

**i** GC Pianofabriek • 02 541 01 70 •  
[orianevandenbergh@gmail.com](mailto:orianevandenbergh@gmail.com)

[www.pianofabriek.be](http://www.pianofabriek.be)

**Donderdag:** 19.00 - 20.00 u.

(beginners)

21.00 - 22.00 u.

(gevorderden)

18+

**SINT-GILLIS****FRISSE FOLK**

**GC Pianofabriek**  
Fortstraat 35  
1060 Sint-Gillis

**Dinsdag:** 18.00 - 22.30 u.

**18+**

**i** 0474 78 58 03 • [contact@frissefolk.be](mailto:contact@frissefolk.be)  
[www.frissefolk.be](http://www.frissefolk.be)

**SINT-GILLIS****HOUSE DANCE**

**GC Pianofabriek**  
Fortstraat 35  
1060 Sint-Gillis

**Maandag:** 16.00 tot 19.15 u.

**18+**

**i** 0474 78 58 03 • [contact@frissefolk.be](mailto:contact@frissefolk.be)  
[www.frissefolk.be](http://www.frissefolk.be)

**SINT-GILLIS****INDISCHE BOLLYWOODDANS**

**GC Pianofabriek**  
Fortstraat 35  
1060 Sint-Gillis

**Donderdag:** 18.30 - 20.00 u.

**18+**

**i** Tala & Nriya • 0489 01 59 04  
[www.talanriya.be](http://www.talanriya.be)

**SINT-GILLIS****PORTUGESE DANS**

**GC Pianofabriek**  
Fortstraat 35  
1060 Sint-Gillis

**Vrijdag:** 20.00 - 22.30 u.

**18+**

**i** Grupo Etnografico O Ribatejo •  
[grupoetnograficooribatejo@gmail.com](mailto:grupoetnograficooribatejo@gmail.com)

**SINT-GILLIS****SCOTTISH COUNTRY DANCE**

**GC Pianofabriek**  
Fortstraat 35  
1060 Sint-Gillis

**Donderdag:** 20.00 tot 22.00 u.

**18+**

**i** Grupo Etnografico O Ribatejo •  
[grupoetnograficooribatejo@gmail.com](mailto:grupoetnograficooribatejo@gmail.com)

**SINT-GILLIS****TANGO**

**GC Pianofabriek**  
Fortstraat 35  
1060 Sint-Gillis

**Maandag:** 19.00 - 20.00 u.  
(half-gevorderden)  
20.00 - 21.00 u.  
(gevorderden)  
21.00 - 22.00 u.  
(beginners)

**18+**

**i** Estación Tango • 0479 43 84 07 •  
[tango.giselaysergio@gmail.com](mailto:tango.giselaysergio@gmail.com)  
[www.pianofabriek.be](http://www.pianofabriek.be)

**SINT-JANS-MOLENBEEK****ARGENTIJNSE TANGO**

**La Tangueria**  
Steenweg op Jette 239  
1080 Sint-Jans-Molenbeek

**i** Verschillende lesmomenten  
naargelang niveau van de dansers,  
meer info zie [www.tangueria.be](http://www.tangueria.be)

**18+**

**i** Van Anel Marisa • 0479 22 86 98 •  
[info@tangueria.be](mailto:info@tangueria.be)  
[www.tangueria.be](http://www.tangueria.be)



## SINT-JOOST-TEN-NODE

### COUNTRYDANS

**GC Ten Noey**  
Gemeentestraat 25  
1210 Sint-Joost-ten-Node

**i** GC Ten Noey • 02 217 08 82 •  
tennoey@vgc.be  
[www.tennoey.be](http://www.tennoey.be)

**🕒** Woensdag: 10.15 - 11.45 u.

18+

## SINT-JOOST-TEN-NODE

### ORIËNTAALSE DANS

**GC Ten Noey**  
Gemeentestraat 25  
1210 Sint-Joost-ten-Node

**i** GC Ten Noey • 02 217 08 82 •  
tennoey@vgc.be  
[www.tennoey.be](http://www.tennoey.be)

**🕒** Woensdag: 18.00 - 21.00 u.

18+

## SINT-PIETERS-WOLUWE

### TANGO

**GC Kontakt**  
Orbanlaan 54  
1150 Sint-Pieters-Woluwe

**i** BE Tango • 0498 39 29 39  
[www.be-tango.com](http://www.be-tango.com)

**🕒** Dinsdag: 18.30 - 22.00 u.

18+

## DUIKEN

### CLUBS

#### ELSENE

### SPORTDUIKEN VUB DIVING CENTER

**VUB-sportcomplex**  
Triomflaan 20  
1050 Elsene

**i** Kristof Moonens • 0474 54 63 07 •  
kristof.moonens@gmail.com  
[www.vub.ac.be/vdc](http://www.vub.ac.be/vdc)

**🕒** Vrijdag: 20.00 - 21.00 u.  
(basisopleiding en gevorderden)

18+

#### EVERE

### NEMO'S DIVING

**Zwembad Triton**  
Oudstrijderslaan 260a  
1140 Evere

**i** Theo Pieters •  
02 460 10 72 • 0471 49 57 16 •  
pieterstheo@hotmail.com

**🕒** Maandag: 12.00 - 13.00 u.  
Dinsdag: 20.00 - 21.00 u.



18+

#### GANSHOREN

#### MECHELEN

### BEVERS CASTORS DIVING

**Zwembad Nereus**  
Koningin Fabiolaplein 10  
1083 Ganshoren (training)

**Provinciaal domein De Nekker**  
Nekkerspoel-Borch 19  
2800 Mechelen

**i** Piet Caudron • 0475 74 35 89 •  
info@bcd-duikclub.be  
[www.bcd-duikclub.be](http://www.bcd-duikclub.be)

**🕒** Woensdag: 20.00 - 22.00 u.  
(Ganshoren)  
Donderdag: 19.00 - 21.00 u.  
(Mechelen)

18+

# FIETSEN

## CLUBS

### HAREN

#### WTC HAREN SPORT PLUS

**GC De Linde**  
Kortenbachstraat 7  
1130 Haren

**i** Chris Laermans •  
02 241 34 38 • 0496 06 70 45 •  
laermans\_chris@hotmail.com

**Dinsdag:** 14.00 - 18.00 u.  
**Donderdag:** 14.00 - 18.00 u.  
**Zondag:** 8.30 u. - 18.00 u.

18+

### SINT-LAMBRECHTS-WOLUWE

#### KONINKLIJKE KRING WOLUWE VELO

**In de Kwak**  
Vanderveldestraat 2  
1200 Sint-Lambrechts-Woluwe

**i** Roland Gilis • 02 772 27 53 •  
roland.gilis@skynet.be

**Woensdag:** 9.00 - 12.00 u.  
**Zondag:** 9.00 - 12.00 u.

20+

### VORST

#### HET KLAVERKE

**Het Klaverke**  
Sint-Denijsplein 1  
1190 Vorst

**i** Robert De Grootte • 02 376 44 78 •  
rdg37@outlook.be

**Zondag:** 14.00 u.

20+

### WISSELENDE LOCATIES

#### WEST-UIT

**Wisselende locaties**

**i** André de Schutter • 02 465 30 21 •  
info\_zomaar@telenet.be

**Zondag:** 10.00 - 16.00 u. (om de 2  
weken van februari tot oktober)

20+

### WISSELENDE LOCATIES

#### FIETSCLUB 50+

**Wisselende locaties**

**i** Mieke De Clercq • 02 216 57 82 •  
mieke.de.clercq3@telenet.be  
[www.bop.brussels](http://www.bop.brussels)

**Donderdag:** 10.00 - 17.00 u.

50+

## LESSENREEKSEN

### JETTE

#### FIETSLESSEN

**GC Essegem**  
Leopold I straat 329  
1090 Jette

**i** GC Essegem • 02 427 80 39 •  
essegem@vgc.be  
[www.essegem.be](http://www.essegem.be)

**Dinsdag en Donderdag:** 12.30 - 15.00 u.

18+

### KOEKELBERG

#### FIETSLESSEN

**Comenius**  
Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg

**i** GC De Platoo • 02 412 00 50 •  
deplatoo@vgc.be  
[www.deplatoo.be](http://www.deplatoo.be)

**Zondag:** 10.00 - 11.00 u.  
(2/10/2022 - 30/10/2022)

18+

### SINT-JANS-MOLENBEEK

#### FIETSLESSEN

**GC De Vaartkapoen**  
Manchesterstraat 15  
1080 Sint-Jans-Molenbeek

**i** GC De Vaartkapoen • 02 413 04 10 •  
devaartkapoen@vgc.be  
[www.vaartkapoen.be](http://www.vaartkapoen.be)

**Donderdag:** 10.00 - 12.00 u.  
(8/9/2022 - 6/10/2022)

18+

# FITNESS

## CLUBS

BRUSSEL ELSENE ETTERBEEK SCHAARBEEK SINT-LAMBRECHTS-WOLUWE

### FITNESS FRISKIS & SVETTIS

- Jubelpark**  
1000 Brussel
- VUB-sportcomplex**  
Triomflaan 20  
1050 Elsene
- Sportcentrum De Maalbeek**  
Oudergemlaan 124  
1040 Etterbeek
- Sporthal E. Hiel**  
Freesiadreef 7  
1030 Schaarbeek
- Sportcentrum Mounier**  
Mounierlaan 87  
1200 Sint-Lambrechts-Woluwe
- info@friskis.be  
[www.friskissvettis.be](http://www.friskissvettis.be)
- Bekijk het uurrooster op  
[www.friskissvettis.be](http://www.friskissvettis.be)

18+

### ETTERBEEK

### BODY CONDITIONING BRUSSELS GAY SPORTS

- GO! Atheneum Etterbeek**  
Edmond Mesenslaan 2  
1040 Etterbeek
- Maandag: 19.15 - 20.15 u.
- Karine en Olivier • fitness@bgs.org  
[www.bgs.org](http://www.bgs.org)

20+



## LESSENREEKSEN

### ANDERLECHT

### SENIORENGYM

- LDC De Kaai**  
Adolphe Willemynsstraat 113  
1070 Anderlecht
- Maandag: 13.30 - 14.30 u.
- OKRA Anderlecht Centrum •  
02 705 14 00  
[www.dekaaivzw.be](http://www.dekaaivzw.be)



18+

### BRUSSEL

### START TO MOVE

- GC De Markten**  
Oude Graanmarkt 5  
1000 Brussel
- Zondag: 10.00 - 11.00 u.
- GC De Markten • 02 512 34 25 •  
demarkten@demarkten.be  
[www.demarkten.be](http://www.demarkten.be)

18+

### BRUSSEL

### TONE-UP

- GC De Markten**  
Oude Graanmarkt 5  
1000 Brussel
- Donderdag: 11.00 - 12.00 u.
- Kathleen De Roock • 02 563 05 14 •  
sportdienst@vgc.be  
[www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)



50+

### BRUSSEL

### BODY CONDITIONING

- GC De Markten**  
Oude Graanmarkt 5  
1000 Brussel
- Maandag: 19.15 - 20.15 u.  
20.30 - 21.30 u.
- GC De Markten • 02 512 34 25 •  
demarkten@demarkten.be  
[www.demarkten.be](http://www.demarkten.be)

18+

**BRUSSEL****BODY STRETCH**

**GC De Markten**  
Oude Graanmarkt 5  
1000 Brussel

**Maandag:** 18.00 - 19.00 u.

**18+**

**i** GC De Markten • 02 512 34 25 •  
demarkten@demarkten.be  
[www.demarkten.be](http://www.demarkten.be)

**BRUSSEL****FIT EN FEL**

**GC De Markten**  
Oude Graanmarkt 5  
1000 Brussel

**Donderdag:** 14.45 - 15.45 u.

**18+**

**i** Kathleen De Roock • 02 563 05 14 •  
sportdienst@vgc.be  
[www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)

**BRUSSEL****TOTAL BODY**

**GC De Markten**  
Oude Graanmarkt 5  
1000 Brussel

**Donderdag:** 18.00 - 19.00 u.  
19.15 - 20.15 u.

**18+**

**i** GC De Markten • 02 512 34 25 •  
demarkten@demarkten.be  
[www.demarkten.be](http://www.demarkten.be)

**GANSHOREN****ZUMBA**

**GC De Zeyp**  
Zeypstraat 47  
1083 Ganshoren

**Zondag:** 10.00 - 11.00 u.

**18+**

**i** GC De Zeyp • 02 422 00 11 •  
dezeyp@vgc.be  
[www.dezeyp.be](http://www.dezeyp.be)

**JETTE****ZUMBA**

**GC Essegem**  
Leopold I straat 329  
1090 Jette

**Woensdag:** 19.00 - 20.00 u.  
**Maandag:** 13.30 tot 14.30 u.  
(enkel vrouwen)

**18+**

**i** GC Essegem • 02 427 80 39 •  
essegem@vgc.be  
[www.essegem.be](http://www.essegem.be)

**KOEKELBERG****BOOTCAMP**

**Comenius**  
Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg

**Dinsdag:** 19.00 - 20.00 u.

**18+**

**i** GC De Platoo • 02 412 00 50 •  
deplatoo@vgc.be  
[www.deplatoo.be](http://www.deplatoo.be)

**KOEKELBERG****CONDITIEGYM**

**VGC-sportzaal Comenius**  
Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg

**Woensdag:** 11.00 - 12.00 u.

**18+**

**i** Kathleen De Roock • 02 563 05 14 •  
sportdienst@vgc.be  
[www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)

**KOEKELBERG****MAXI FIT**

**VGC-sportzaal Comenius**  
Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg

**Zondag:** 9.30 - 10.50 u.

**16+**

**i** VGC-sportdienst • 02 563 05 14 •  
sportdienst@vgc.be  
[www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)

**LAKEN****TOTAL BODY WORK-OUT****GC Nekkersdal**

Emile Bockstaellaan 107  
1020 Laken

**i** GC Nekkersdal • 02 421 80 60 •  
0471 80 23 64 • info@nekkersdal.be  
[www.nekkersdal.be](http://www.nekkersdal.be)

**🕒** Donderdag: 20.00 - 21.00 u.

**18+****LAKEN****LADIES FIT****GC Nekkersdal**

Emile Bockstaellaan 107  
1020 Laken

**i** GC Nekkersdal • 02 421 80 60 •  
0471 80 23 64 • info@nekkersdal.be  
[www.nekkersdal.be](http://www.nekkersdal.be)

**🕒** Vrijdag: 9.30 - 10.30 u.

**18+****OUDEGEM****BODYSULPT****GC Den Dam**

Waverssteenweg 1741  
1160 Oudergem

**i** GC Den Dam • 02 663 89 50 •  
dendam@vgc.be  
[www.gcdendam.be](http://www.gcdendam.be)

**🕒** Dinsdag: 18.30 - 19.15 u.

**18+****SINT-AGATHA-BERCHEM****CONDITIETRANING****GC De Kroon**

Jean Baptiste Vandendrieschstraat 19  
1082 Sint-Agatha-Berchem

**i** GC De Kroon • 02 482 00 10 •  
dekroon@vgc.be  
[www.gcdekroon.be](http://www.gcdekroon.be)

**🕒** Dinsdag: 19.00 - 20.00 u.  
20.00 - 21.00 u.

**18+****SINT-AGATHA-BERCHEM****CONDITIEGYM****GC De Kroon**

Jean Baptiste Vandendrieschstraat 19  
1082 Sint-Agatha-Berchem

**i** GC De Kroon • 02 482 00 10 •  
dekroon@vgc.be  
[www.gcdekroon.be](http://www.gcdekroon.be)

**🕒** Donderdag: 10.00 - 11.00 u.

**50+****SINT-AGATHA-BERCHEM****SPORT JE FIT****GC De Kroon**

Jean Baptiste Vandendrieschstraat 19  
1082 Sint-Agatha-Berchem

**i** GC De Kroon • 02 482 00 10 •  
dekroon@vgc.be  
[www.gcdekroon.be](http://www.gcdekroon.be)

**🕒** Dinsdag: 10.00 - 11.00 u.

**50+****SINT-LAMBRECHTS-WOLUWE****BBB****GC Op-Weule**

Sint-Lambertusstraat 91  
1200 Sint-Lambrechts-Woluwe

**i** GC Op-Weule • 02 775 92 00 •  
opweule@vgc.be  
[www.opweule.be](http://www.opweule.be)

**🕒** Woensdag: 20.15 - 21.15 u.

**18+****SINT-PIETERS-WOLUWE****CONDITIEGYM****GC Kontakt**

Orbanlaan 54  
1150 Sint-Pieters-Woluwe

**i** GC Kontakt • 02 762 37 74 •  
kontakt@vgc.be  
[www.gckontakt.be](http://www.gckontakt.be)

**🕒** Woensdag: 12.00 - 13.00 u.

**55+**



# GYMNASTIEK

## CLUBS

### ANDERLECHT

#### TURNEN SPORTKRING VEEWEIDE '80

**Gemeentelijke basisschool** **Woensdag:** 19.30 - 20.45 u.  
Veeweidestraat 80  
1070 Anderlecht

**i** Sophie Waeben • 0476 85 99 26 •  
sophie.waeben@ing.com

16+

### ETTERBEEK

#### CONDITIEGYM ETTERBECCA

**Sporthal GC De Maalbeek** **Dinsdag:** 21.00 - 22.00 u.  
Oudergemselaan 126  
1040 Etterbeek

**i** Linda Hebberecht •  
02 736 75 30 • 0477 46 86 53 •  
lindahebberecht@skynet.be

18+

### EVERE

#### TURNKRING HERMELIJN

**School Everheide** **Donderdag:** 20.00 - 21.00 u.  
Windmolenstraat 39  
1140 Evere

**i** Marie-Elise Lethist •  
02 215 36 25 • 0498 40 28 10 •  
marieelise\_lethist@hotmail.com



18+

### GANSHOREN

#### ONDERHOUDSTURNEN TURNVERENIGING BLIJF JONG

**Turnzaal De Gouden Regen** **Maandag:** 19.30 - 20.30 u.  
Frans Vervaeckstraat 47  
1083 Ganshoren

**i** Martine Clauwaert • 0474 58 65 62 •  
martineclauwaert@telenet.be

18+

### HAREN

#### TURNGROEP BLIJF FIT

**GC De Linde** **Dinsdag:** 14.00 - 15.00 u.  
Kortenbachstraat 7  
1130 Haren

**i** Marie-Paule Depret • 0473 57 23 56 •  
depret.mp@scarlet.be

50+

### OUDEGERM

#### CONDITIETURNEN GYMCLUB FORUM

**Lutgardiscollege** **Woensdag:** 19.00 - 22.00 u.  
de Wahalaan 2  
1160 Oudergem

**i** Marijn De Smet • 0479 38 18 17 •  
marijn\_desmet@hotmail.com

16+

### SCHAARBEEK

#### GYMNASTIEK OLYMPIA SCHAARBEEK

**Campus Kompas** **Dinsdag:** 19.30 - 21.00 u.  
Gallaitstraat 58  
1030 Schaarbeek  
Voor het volledig uurrooster zie  
[www.olympiaschaarbeek.be](http://www.olympiaschaarbeek.be)

**i** olympiaschaarbeek@gmail.com  
[www.olympiaschaarbeek.be](http://www.olympiaschaarbeek.be)

18+

## LESSENREEKSEN

### EVERE

#### TURNEN VOOR SENIOREN

**GC Everna** **Woensdag:** 9.30 - 10.30 u.  
Sint-Vincentiusstraat 30  
1140 Evere

**i** GC Everna • 02 247 03 40 •  
everna@vgc.be  
[www.everna.be](http://www.everna.be)

60+

**JETTE****TURNEN 50+**

**GC Essegem**  
Leopold I straat 329  
1090 Jette

**i** GC Essegem • 02 427 80 39 •  
essegem@vgc.be  
[www.essegem.be](http://www.essegem.be)

**Maandag:** 10.30 - 11.30 u.  
**Woensdag:** 10.00 - 11.00 u.

**50+****SINT-GILLIS****GYM VOOR SENIOREN**

**GC Pianofabriek**  
Fortstraat 35  
1060 Sint-Gillis

**i** Seniors Academie • 02 546 14 94 •  
sacasport@fmsb.be  
[www.pianofabriek.be](http://www.pianofabriek.be)

**Vrijdag:** 11.30 - 12.30 u.

**50+****HAREN****TURNEN**

**GC De Linde**  
Kortenbachstraat 7  
1130 Haren

**i** Femma Haren • 02 242 69 34  
(Francine Peeters) of 02 242 33 10  
(Danielle Berckmans)

**Maandag:** 20.00 - 21.00 u.

**18+****SINT-GILLIS****AEROBICS**

**GC Pianofabriek**  
Fortstraat 35  
1060 Sint-Gillis

**i** Femma • 02 541 01 70 •  
info@pianofabriek.be  
[www.pianofabriek.be](http://www.pianofabriek.be)

**Donderdag:** 9.30 - 11.30 u.

**18+****OUDERGEM****CONDITIETURNEN**

**GC Den Dam**  
Waverssteenweg 1741  
1160 Oudergem

**i** GC Den Dam • 02 663 89 50 •  
dendam@vgc.be  
[www.gcdendam.be](http://www.gcdendam.be)

**Dinsdag:** 14.15 - 15.15 u.  
15.30 - 16.30 u.

**50+****VORST****SENIORENGYM**

**GC Ten Weyngaert**  
Bondgenotenstraat 54  
1190 Vorst

**i** GC Ten Weyngaert • 02 340 95 80 •  
tenweyngaert@vgc.be  
[www.tenweyngaert.be](http://www.tenweyngaert.be)

**Woensdag:** 9.30 - 10.30 u.

**55+****SCHAARBEEK****TOFFE TURNERS 55+**

**GC De Kriekelaar**  
Gallaitstraat 86  
1030 Schaarbeek

**i** GC De Kriekelaar • 02 245 75 22 •  
dekriekelaar@vgc.be  
[www.dekriekelaar.be](http://www.dekriekelaar.be)

**Maandag:** 10.00 - 11.00 u.

**55+****VORST****STOELAEROBIC**

**GC Ten Weyngaert**  
Bondgenotenstraat 54  
1190 Vorst

**i** GC Ten Weyngaert • 02 340 95 80 •  
tenweyngaert@vgc.be  
[www.tenweyngaert.be](http://www.tenweyngaert.be)

**Dinsdag:** 9.30 - 10.30 u.

**55+**

## WATERMAAL-BOSVOORDE

### CONDITIETURNEN

- GC Wabo**  
Delleurlaan 39  
1170 Watermaal-Bosvoorde
- i** GC Wabo • 02 675 40 10 •  
wabo@vgc.be  
[www.wabo.be](http://www.wabo.be)

**Maandag:** 10.00 - 11.00 u.

50+



## IJSSCHAATSEN

### CLUB

#### SINT-LAMBRECHTS-WOLUWE

### SNELSCHAATSCLUB EASY RIDERS

- Ice Skating Poseidon**  
Dapperenlaan 4  
1200 Sint-Lambrechts-Woluwe
- i** Jan Gysel • 016 25 80 69 •  
0473 89 28 32 •  
info@schaatsclubbrussel.be  
[www.schaatsclubbrussel.be](http://www.schaatsclubbrussel.be)
- Maandag:** 20.15 - 22.15 u.

18+

## KLIMMEN

### CLUBS

#### SINT-GILLIS

### RISING YOU CLUB

- Itinéraires amo**  
Louis Moricharplein 56  
1060 Sint-Gillis
- i** Lara Soenens • 0456 37 03 36 •  
lara@risingyou.be  
[www.risingyou.be](http://www.risingyou.be)
- Zondag:** 18.30 - 21.00 u.

18+

#### SINT-JANS-MOLENBEEK

### DE BERGSTIJGERS

- Klimzaal JES**  
Werkhuizenstraat 3-5  
1080 Sint-Jans-Molenbeek
- i** Said Ait Ichou • 0488 48 23 64 •  
bergstijgers.brussel@gmail.com  
[www.bergstijgers.org/brussel](http://www.bergstijgers.org/brussel)
- Dinsdag:** 18.00 - 19.15 u.

18+

# KORFBAL

## CLUB

### ANDERLECHT

#### ROYAL OLYMPIA ANDERLECHT

##### 📍 Korfbal Anderlecht

Pol Stoppelaerstraat 48  
1070 Anderlecht

📞 Lieven Pevenage • 0475 72 62 48 •

anderlecht@korfbal.be

[www.korfbalanderlecht.be](http://www.korfbalanderlecht.be)

🕒 **Dinsdag:** 18.30 - 21.15 u.

**Donderdag:** 18.30 - 21.15 u.

18+



# MOUNTAINBIKE

## CLUBS

### WATERMAAL-BOSVOORDE

#### BRU-BIKE

##### 📍 Zoniënwood

Buksboomstraat 1  
1170 Watermaal-Bosvoorde

📞 Roeland De Cleen • 0486 30 66 04 •

roel.decleen@gmail.com

[www.brubike.be](http://www.brubike.be)

🕒 **Woensdag:** 18.30 - 21.00 u.  
(tweewekelijks)

**Vrijdag:** 13.30 - 17.30 u.  
(tweewekelijks)

**Zondag:** 9.00 - 16.00 u.

18+

### WISSELENDE LOCATIE

#### ELZENGYM & SPORT

📍 Wisselende locaties

📞 Stefan Martens • 02 649 74 93 •

info@elzengymsport.be

🕒 **Zondag:** 9.00 - 15.00 u.  
(laatste zondag van de maand)



18+



© Guy Puittemans

#### WISSELENDE LOCATIE

### HAREN SPORT PLUS

📍 Wisselende locaties  
i Chris Laermans •  
02 241 34 38 • 0496 06 70 45 •  
laermans\_chris@hotmail.com

🕒 **Woensdag:** 19.00 - 22.00 u.

18+

#### LESSENREEKS

#### WATERMAAL-BOSVOORDE

### BEGELEIDE MOUNTAINBIKETOCHTEN

📍 **GC Wabo**  
Delleurlaan 39  
1170 Watermaal-Bosvoorde  
i VGC-sportdienst • 02 563 05 14 •  
sportdienst@vgc.be  
[www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)

🕒 **Zondag:** 10.00 - 12.30 u.  
Eerste zondag van de maand (vanaf 14 jaar)  
Groepen op aanvraag (vanaf 9 jaar)

18+

## NORDIC WALKING

#### CLUBS

#### WISSELENDE LOCATIES

### FEDOS

📍 Wisselende locaties  
i Christiane Geryl • 02 660 13 27 •  
0498 53 82 84 • gerychrist@voo.be  
[www.fedos.be](http://www.fedos.be)

🕒 **Woensdag:** 10.00 - 11.30 u.  
**Zaterdag:** 10.00 - 11.30 u.  
**Zondag:** 10.00 - 13.00 u.

50+

#### WISSELENDE LOCATIES

### NORDIC FITNESS CENTER BRUSSELS

📍 Wisselende locaties  
i Frank Van Eeckhout • 052 30 41 16 •  
0486 22 23 95 • info@nfcbr.be  
[www.nfcbr.be](http://www.nfcbr.be)

🕒 **Woensdag:** 9.30 - 11.00 u.  
**Zaterdag:** 10.00 - 11.30 u.  
**Zondag:** 10.00 - 13.00 u.

18+

#### LESSENREEKS

#### WATERMAAL-BOSVOORDE

### NORDIC WALKING IN HET ZONIËNWOU

📍 **GC Wabo**  
Delleurlaan 39  
1170 Watermaal-Bosvoorde  
i GC Wabo • 02 675 40 10 •  
wabo@vgc.be  
[www.wabo.be](http://www.wabo.be)

🕒 **Dinsdag:** 14.00 - 15.30 u.  
(om de 3 weken)

18+



# OMNISPORT

## LESSENREEKSEN

### BRUSSEL

#### CELINA RAMOS-PROJECT I.S.M. LES GAZELLES DE BRUXELLES

##### Halte Louiza

Louizaplein 1  
1000 Brussel

🕒 **Donderdag:** 12.30 - 13.30 u.

👤 Murad Nejib •  
nejib.murad@gazelles.org



18+

### ELSENE

#### SPORTACADEMIE VUB

##### VUB-sportcomplex

Triomflaan 20  
1050 Elsene

🕒 **Zaterdag:** 11.10 - 12.30 u.

👤 VGC-sportdienst • 02 563 05 14 •  
sportdienst@vgc.be  
[www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)



18+

# ONDERWATERHOCKEY

## CLUB

### ELSENE

### UKKEL

### WATERMAAL-BOSVOORDE

#### BUWH

##### Zwembad Calypso

Léopold Wienerlaan 60  
1170 Watermaal-Bosvoorde

👤 janik@degoy.be

[www.facebook.com/brusselsuwH](https://www.facebook.com/brusselsuwH)

##### Zwembad Longchamp

De Frésquare 1  
1180 Ukkel

🕒 **Maandag:** 21.00 - 22.00 u. (Longchamp)

**Dinsdag:** 19.00 - 22.00 u. (VUB)

19.00 - 20.00 u. (Calypso)

##### Sportcomplex VUB

Triomflaan 20  
1050 Elsene

18+

# PETANQUE

## CLUBS

### ANDERLECHT

#### OKRA VEEWEIDE

##### Zaal Gildenhuis

Korte Wolvenstraat 57  
1070 Anderlecht

🕒 **Maandag:** 14.00 - 18.00 u.

**Donderdag:** 14.00 - 18.00 u.

👤 Piet Dujardin • 0477 73 10 19 •  
piet.dujardin@hotmail.com

50+

### NEDER-OVER-HEEMBEEK

#### PC DJEMBEES

##### PC Djembees

Frans Vekemansstraat 131  
1120 Neder-Over-Heembeek

🕒 **Donderdag:** 17.00 - 20.00 u.

**Zaterdag:** 13.00 - 19.00 u.

**Zondag:** 12.00 - 15.00 u.

👤 PC Djembees • 0494 50 35 74 •  
dedjembees@gmail.com

18+

### SINT-PIETERS-WOLUWE

#### CLUB STOKKEL

##### Pastorijtuin

Vandermaelenstraat 23  
1150 Sint-Pieters-Woluwe

🕒 **Woensdag:** 14.00 - 18.00 u.

👤 Johny van der Bracht • 0478 37 67 67 •  
johny.van.der.bracht@telenet.be

18+



# PILATES

## CLUBS

### BRUSSEL

#### BRUSSELS GAY SPORTS

##### Zuidpaleis

Rogier van der Weydenstraat 3  
1000 Brussel

**i** Ricardo • 0476 22 46 07 •  
pilates@bgs.org  
[www.bgs.org](http://www.bgs.org)

**🕒** Woensdag: 20.00 - 21.00 u.

20+

### EVERE

#### PILATES YOGA CENTRUM EVERE

##### Gemeentelijke basisschool Everheide

Windmolenstraat 39  
1140 Evere

**i** Godelieve Roegies • 0475 23 20 79 •  
vanbellingen-roegies@hotmail.com

**🕒** Woensdag: 20.15 - 21.30 u.

18+



## LESSENREEKSEN

### BRUSSEL

#### EARLY BIRDS PILATES

**📍** GC De Markten  
Oude Graanmarkt 5  
1000 Brussel

**i** GC De Markten • 02 512 34 25 •  
demarkten@vgc.be  
[www.demarkten.be](http://www.demarkten.be)

**🕒** Maandag: 8.30 - 9.30 u.  
Donderdag: 8.30 - 9.30 u.

18+

### ETTERBEEK

#### PILATES@LUNCHTIME

**📍** GC De Maalbeek  
Generaal Lemanstraat 118  
1040 Etterbeek

**i** GC De Maalbeek • 02 734 84 43 •  
demaalbeek@vgc.be  
[www.demaalbeek.be](http://www.demaalbeek.be)

**🕒** Vrijdag: 12.30 - 13.30 u.

18+

### ETTERBEEK

#### YOGA EN PILATES

**📍** GC De Maalbeek  
Generaal Lemanstraat 118  
1040 Etterbeek

**i** GC De Maalbeek • 02 734 84 43 •  
demaalbeek@vgc.be  
[www.demaalbeek.be](http://www.demaalbeek.be)

**🕒** Dinsdag: 12.30 - 14.00 u.  
Vrijdag: 12.30 - 13.30 u.

18+

### GANSHOREN

#### PILATES

**📍** GC De Zeyp  
Zeypstraat 47  
1083 Ganshoren

**i** GC De Zeyp • 02 422 00 11 •  
dezeyp@vgc.be  
[www.dezeyp.be](http://www.dezeyp.be)

**🕒** Zaterdag: 10.00 - 11.00 u.  
11.00 - 12.00 u.

18+

## NEDER-OVER-HEEMBEEK

### PILATES

**GC Nohva**  
Peter Benoîtplein 22-23  
1120 Neder-Over-Heembeek

**i** GC Novha • 02 268 20 82 •  
gcnohva@vgc.be  
[www.gcnohva.be](http://www.gcnohva.be)

**Dinsdag:** 18.30 - 19.30 u.  
**Donderdag:** 18.30 - 19.30 u.

18+

## SCHAARBEEK

### PILATES

**GC De Kriekelaar**  
Gallaitstraat 86  
1030 Schaarbeek

**i** GC De Kriekelaar • 02 245 75 22 •  
dekriekelaar@vgc.be  
[www.dekriekelaar.be](http://www.dekriekelaar.be)

**Dinsdag:** 19.00 - 20.00 u.  
**Woensdag:** 19.00 - 20.00 u.

18+

## VORST

### PILATES

**GC Ten Weyngaert**  
Bondgenotenstraat 54  
1190 Vorst

**i** GC Ten Weyngaert • 02 340 95 80 •  
tenweyngaert@vgc.be  
[www.tenweyngaert.be](http://www.tenweyngaert.be)

**Vrijdag:** 11.00 - 12.00 u.

18+

## QI GONG

### LESSENREEKSEN

## ANDERLECHT

### QI GONG

**LDC Cosmos**  
Jorezstraat 21  
1070 Anderlecht

**i** LDC Cosmos • 0470 94 37 45 •  
aicha.aalouchi@cosmosvzw.be

**Vrijdag:** 11.00 - 11.30 u.

18+

## BRUSSEL

### QI GONG

**Brussels Ouderenplatform (BOP)**  
Zaterdagplein 6  
1000 Brussel

**i** Brussels Ouderenplatform •  
02 210 04 60 • info@bop.brussels  
[www.bop.brussels](http://www.bop.brussels)

**Donderdag:** 10.30 - 11.30 u.



18+

## NEDER-OVER-HEEMBEEK

### QI GONG

**LDC Ado Icarus**  
Peter Benoîtplein 22-23  
1120 Neder-Over-Heembeek

**i** LDC Ado Icarus • 0471 20 01 31

**Maandag:** 13.30 - 14.30 u.



18+

## ROEIEN

### CLUB

## GRIMBERGEN

### AKHENATON ROEISCHOOL

**Akhenaton Roeischool**  
Oostvaardijk 52  
1850 Grimbergen

**i** Charles-Henri Dallemagne •  
0475 22 05 65 • chd@arenborg.com  
[www.surfrowing.be](http://www.surfrowing.be)

**Dinsdag:** 18.30 - 21.00 u.  
**Donderdag:** 18.30 - 21.00 u.  
**Zaterdag:** 10.30 - 13.00 u.

18+

## ROLSCHAATSEN EN SKATEBOARDEN

### CLUBS

## ANDERLECHT

### SKATEBOARDEN BYRRRH AND SKATE

**Byrrrh and Skate**  
Klein Eiland 1a  
1070 Anderlecht

**i** Dimitri Lebbe • 0486 99 35 32 •  
dimilebbe@hotmail.com  
[www.byrrrhandskate.be](http://www.byrrrhandskate.be)

**Zaterdag:** 10.00 - 13.00 u.  
**Zondag:** 10.00 - 14.00 u.



18+




## BRUSSEL


### SKATEBOARDEN URBAN CENTER BRUSSEL

#### Sportzaal Nieuwland

De Lengentierstraat 20  
1000 Brussel

 Zaterdag: 14.00 - 16.00 u.



 Greg en Carlo •  
info@urbancenterbrussel.be  
[www.urbancenterbrussel.be](http://www.urbancenterbrussel.be)

## KOEKELBERG

### ROLSCHAATSEN ROLLER CLUB KOEKELBERG


#### Sportzaal Koekelberg

Leon Autriquestraat 4  
1081 Koekelberg

 Zaterdag: 17.30 - 20.30 u.

Zondag: 11.00 - 13.00 u.

18+


 Samuel Van Den  
Broecke • 0471 57 98 41 •  
koekelbergrc@hotmail.com

## KOEKELBERG

### ROLSCHAATSEN GANSHOREN ROLLER CLUB


#### Sporthal Koekelberg

Léon Autriquestraat 4  
1081 Koekelberg

 Donderdag: 17.00 - 19.00 u.

Vrijdag: 18.00 - 20.00 u.



 Vincenzo Blanda • 0474 04 40 01 •  
rcganshoren@gmail.com  
[www.ganshorenrollerclub.org](http://www.ganshorenrollerclub.org)



## RUGBY

### CLUBS

## ELSENE

### XV BBRFC-CELTIC

#### Sportcomplex VUB

Triomflaan 20  
1050 Elsene

 Woensdag: 20.00 - 22.00 u.  
(mannen en vrouwen)

Vrijdag: 19.00 - 21.00 u. (vrouwen)  
20.00 - 22.00 u. (mannen)

 Jonathan Piepers • 0472 31 54 02 •  
communications@bbrfcceltic.eu  
[www.bbrfcceltic.eu](http://www.bbrfcceltic.eu)


18+

## ELSENE


### RUGBY TOUCH BBRFC-CELTIC

#### Sportcomplex VUB

Triomflaan 20  
1050 Elsene

 Woensdag: 20.00 - 22.00 u.

Vrijdag: 20.00 - 22.00 u.

 Jonathan Piepers • 0472 31 54 02 •  
communications@bbrfcceltic.eu  
[www.bbrfcceltic.eu](http://www.bbrfcceltic.eu)

18+

## SCHIETSPOORT


### CLUBS

## ANDERLECHT

### SCHIETSPOORT ANDERLECHTSE SPORTSCHUTTERS KRING

#### Schietstand Veeweide

Veeweydestraat 80  
1070 Anderlecht

 Dinsdag: 17.00 - 22.00 u.  
Woensdag: 9.00 - 12.00 u. en 19.00 - 22.00 u.

Donderdag: 17.00 - 20.00 u.

Zondag: 9.30 - 12.00 u.

 Robert Ernotte • 0495 99 93 12 •  
robert@ernotte.eu

18+

## ANDERLECHT

### SCHIETSPOORT CENTER AND TARGET FIRE ANDERLECHT

#### Center and Target Fire Anderlecht vzw

Konijnenstraat 1  
1070 Anderlecht

**i** Robert Ernotte • 0495 99 93 12 •  
center.and.fire.target.anderlecht@gmail.com

**🕒** **Maandag:** 19.00 - 22.00 u.  
**Dinsdag:** 18.30 - 21.30 u.  
**Woensdag:** 9.00 - 12.00 u.  
**Donderdag:** 19.00 - 22.00 u.  
**Zondag:** 9.00 - 12.00 u.

18+

## NEDER-OVER-HEEMBEEK

### BOOGSCHieten KONINKLIJKE EN KEIZERLIJKE GILDE ST-SEBASTIAAN

#### Gilde Sint-Sebastiaan

Meudonstraat z/n  
1120 Neder-Over-Heembeek

**i** Steven Willems • 0478 99 74 11 •  
stwillems@skynet.be

**🕒** **Woensdag:** 18.30 - 20.30 u.  
**Vrijdag:** 19.00 - 21.00 u.

18+

## NEDER-OVER-HEEMBEEK

### SCHIETSPOORT KONINKLIJKE VROLIJKE KRUISBOOGSCHUTTERS

#### Euroveiling

Oorlogskruisenlaan 1  
1120 Neder-Over-Heembeek

**i** Eddy Van den Breen • 0474 22 70 00 •  
evandenbreen@proximus.be

**🕒** **Dinsdag:** 19.00 - 22.00 u.

18+

## SCHAARBEEK

### BOOGSCHieten VRIENDENKRING KONINKLIJKE GILDE SINT-SEBASTIAAN

#### Josaphatpark

1030 Schaarbeek

**i** Xavier Boulet • 0497 36 96 08 •  
xbou1030@gmail.com

**🕒** **Woensdag:** 16.00 - 22.00 u.



18+

# TAFELTENNIS

## CLUBS

### ELSENE

#### TAFELTENNISCLUB ALPHA

##### TTC Alpha

Viaductstraat 82  
1050 Elsene

**i** Christian Staudt • 0475 48 27 61 •  
christian.staudt1962@gmail.com

**🕒** **Zondag:** 10.00 - 17.00 u.

18+

### SINT-AGATHA-BERCHEM

#### DE PING-PONG VRIENDEN

##### Sporthal Sint-Agatha-Berchem

Lusthuizenstraat 1  
1082 Sint-Agatha-Berchem

**i** Peter Decabooter • 0497 64 40 44 •  
peter.decabooter@telenet.be

**🕒** **Donderdag:** 20.00 - 22.30 u.

18+

## LESSENREEKS

### UKKEL

#### TAFELTENNIS LDC LOTUS

##### LDC Lotus

Egide Van Ophemstraat 46  
1180 Ukkel

**i** LDC Lotus • 02 343 46 58 •  
ldclotus@vgc.be

[www.hethuys.be/ldc-lotus](http://www.hethuys.be/ldc-lotus)

**🕒** **Woensdag:** 18.00 - 20.30 u.

18+



# TAI CHI

## CLUBS

### ANDERLECHT

#### FEDOS ANDERLECHT

**GC De Rinck**  
Dapperheidsplein 7  
1070 Anderlecht

**Donderdag:** 10.00 - 11.00 u.

**i** Liliane Asseau • 02 522 37 38 •  
liliane.asseau@skynet.be

50+

### BRUSSEL

#### TAI CHI

**GC De Markten**  
Oude Graanmarkt 5  
1000 Brussel

**Dinsdag:** 17.30 - 18.30 u. (intermediair)  
18.40 - 19.40 u. (gevorderden)  
19.45 - 20.45 u. (beginners)

**i** Frank van der Kleij • 0486 29 23 95 •  
taichi.demarkten@gmail.com

18+

### JETTE

#### OKRA 55+ JETTE

**GC Essegem**  
Léon Theodorstraat 57  
1090 Jette

**Dinsdag:** 14.00 - 15.00 u.  
(2x per maand)

**i** Jeanette Verthé • 0498 44 58 85 •  
jeanette.verthe@skynet.be

50+

## LESSENREEKSEN

### BRUSSEL

#### CREATIEVE TAI CHI

**GC De Markten**  
Oude Graanmarkt 5  
1000 Brussel

**Maandag:** 13.30 - 14.30 u.

**i** Kathleen De Roock • 02 563 05 14 •  
sportdienst@vgc.be  
[www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)

 50+

### JETTE

#### TAI CHI

**GC Essegem**  
Leopold I straat 329  
1090 Jette

**Dinsdag:** 18.00 - 19.00 u. (beginners)  
19.00 - 20.00 u. (gevorderden)

**i** Pratiqan • 0475 25 58 62 •  
elianevanderveken@yahoo.com  
[www.essegem.be](http://www.essegem.be)

18+

### KOEKELBERG

#### TAI CHI

**VGC-sportzaal Comenius**  
Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg

**Maandag:** 10.00 - 11.00 u.  
(tai chi 24 vormen starters)  
11.15 - 12.15 u.  
(tai chi 24 vormen  
semi-gevorderden)

**i** Kathleen De Roock • 02 563 05 14 •  
sportdienst@vgc.be  
[www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)

**Dinsdag:** 10.00 - 11.00 u. (tai chi)  
11.15 - 12.15 u.  
(tai chi dance fan)

 50+

### SINT-GILLIS

#### TAI CHI CHUAN/QI GONG

**GC Pianofabriek**  
Fortstraat 35  
1060 Sint-Gillis

**Dinsdag:** 13.30 - 14.30 u.  
14.30 - 15.30 u.

**i** Seniors Academie • 02 546 14 94 •  
sacasport@fmsb.be  
[www.pianofabriek.be](http://www.pianofabriek.be)

18+





## SINT-LAMBRECHTS-WOLUWE

## TAI CHI

📍 **GC Op-Weule**

Sint-Lambertusstraat 91  
1200 Sint-Lambrechts-Woluwe

📞 GC Op-Weule • 02 775 92 00 •  
opweule@vgc.be  
[www.opweule.be](http://www.opweule.be)

🕒 **Maandag:** 10.00 - 11.30 u.

18+

## UKKEL

## TAI CHI

📍 **LDC Lotus**

Egide Van Ophemstraat 46  
1180 Ukkel

📞 LDC Lotus • 02 343 46 58 •  
ldclotus@vgc.be  
[www.hethuys.be/ldc-lotus](http://www.hethuys.be/ldc-lotus)

🕒 **Donderdag:** 9.30 - 10.30 u.  
(beginners)  
10.45 - 11.45 u.  
(gevorderden)

18+

## VORST

## TAI CHI

📍 **GC Ten Weyngaert**

Bondgenotenstraat 54  
1190 Vorst

📞 GC Ten Weyngaert • 02 340 95 80 •  
tenweyngaert@vgc.be  
[www.tenweyngaert.be](http://www.tenweyngaert.be)

🕒 **Woensdag:** 9.00 - 10.00 u.  
**Donderdag:** 18.30 - 19.30 u.

18+

## TENNIS/PADEL

## CLUBS

## ANDERLECHT

## PADEL GRAND SLAM

📍 **Anderlecht Tennis**

Fruitstraat 73  
1070 Anderlecht

📞 Jurgen Michiels • 0473 53 32 09 •  
jurgemichiels@grandslam.be  
[www.anderlechttennis.be](http://www.anderlechttennis.be)

🕒 **Dinsdag:** 17.00 - 21.00 u.  
**Woensdag:** 14.00 - 21.00 u.  
**Donderdag:** 17.00 - 21.00 u.

18+

## ANDERLECHT

### TENNIS GRAND SLAM

#### 📍 Anderlecht Tennis

Fruitstraat 73  
1070 Anderlecht

📞 Fernand Michiels • 02 520 34 82 •  
fernand.michiels@anderlechttennis.be  
[www.anderlechttennis.be](http://www.anderlechttennis.be)

🕒 **Maandag:** 17.00 - 21.00 u.  
**Dinsdag:** 17.00 - 21.00 u.  
**Woensdag:** 14.00 - 21.00 u.  
**Donderdag:** 17.00 - 21.00 u.  
**Vrijdag:** 17.00 - 21.00 u.  
**Zaterdag:** 9.00 - 17.00 u.  
**Zondag:** 9.00 - 14.00 u.

18+

## GANSHOREN WEMMEL

### BRUSSELS GAY SPORTS

#### 📍 Tennis Les Bruyères (zomer)

Vandervekenstraat 50  
1083 Ganshoren

#### 📍 Royal Tennis Club van Laken (winter)

Tennisdreef 25  
1780 Wemmel

📞 Dominique • 0473 49 17 24 •  
tennis@bgs.org  
[www.bgs.org](http://www.bgs.org)

🕒 **Zondag:** 15.00 - 17.00 u.

20+

## SINT-AGATHA-BERCHEM

### TC WIJMENIER

#### 📍 Gemeentelijke Sportzaal

Lusthuizenstraat 1  
1082 Sint-Agatha-Berchem

📞 David Latinie • 0497 60 77 47  
[www.wijmenier.be](http://www.wijmenier.be)

🕒 **Zaterdag:** 10.00 - 14.00 u.  
**Zondag:** 10.00 - 12.00 u.

🎯 18+

## SINT-JANS-MOLENBEEK

### TENNIS SPORT EN SPEL

#### 📍 TC Le Chalet

Charles Malisstraat 1  
1080 Sint-Jans-Molenbeek

📞 0473 95 40 11 •  
info@vzwsportenspel.be  
[www.vzwsportenspel.be](http://www.vzwsportenspel.be)

🕒 Lessen van dinsdag tot zondag.  
Bekijk de mogelijkheden op  
[www.vzwsportenspel.be](http://www.vzwsportenspel.be)

18+

## VECHTSPOORT

### AIKIDO/TAEKWONDO/KEMPO/ KENDO/KUNGFU/KARATE

#### CLUBS

## ELSENE

### TAEKWONDO ITF

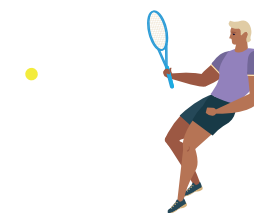
#### 📍 Sportzaal Albert Demuyter

Voltastraat 18  
1050 Elsene

📞 Kim Vladimir • 0498 81 40 84 •  
itfetterbeek@gmail.com  
[www.itfbrussels.org](http://www.itfbrussels.org)

🕒 **Dinsdag:** 19.00 - 20.30 u.

🎯 18+



ETTERBEEK SINT-PIETERS-WOLUWE

### SHIN SHIN AIKIDO KAN

- Dojo Etterbeek Sport**  
Veldstraat 69  
1040 Etterbeek
- GO! Meertalig Atheneum Woluwe**  
Grote Prijzenlaan 59  
1150 Sint-Pieters-Woluwe
- i** Robert Kuhfus • 0474 52 05 00 •  
contact@shinshin-aikido.be  
[www.shinshin-aikido.be](http://www.shinshin-aikido.be)

- Dinsdag:** 19.00 - 21.00 u. (MA SPW)  
**Woensdag:** 13.00 - 14.00 u.  
(Dojo Etterbeek)
- Donderdag:** 19.30 - 21.00 u. (MA SPW)  
**Vrijdag:** 13.00 - 14.00 u.  
(Dojo Etterbeek)
- Zondag:** 11.00 - 12.30 u.  
(Dojo Etterbeek)

18+

JETTE

### SHIN GI TAI KEMPO JETTE

- CAMJ**  
Tilmontstraat 86  
1090 Jette
- i** Daniël Hayen •  
02 569 69 93 • 0475 61 94 19 •  
sijo.daniel.hayen@gmail.com  
[www.kempo-karate.be](http://www.kempo-karate.be)

- Woensdag:** 19.30 - 21.00 u.  
**Zaterdag:** 10.30 - 12.00 u.

18+

SCHAARBEEK

### AIKIDO/KENDO HARMONIE

- Sporthal E. Hiel**  
Freesiadreef 7  
1030 Schaarbeek
- i** Jean-Claude Menet • 0475 97 63 86 •  
aikido.harmonie.bxl@gmail.com  
[www.nl.aikidolharmonie.com](http://www.nl.aikidolharmonie.com)

- Woensdag:** 16.00 - 18.30 u.  
**Donderdag:** 19.30 - 21.30 u.

18+

SINT-AGATHA-BERCHEM

### AIKIDO BUDO CLUB BERCHEM

- Gemeentelijke Sportzaal**  
Lusthuizenstraat 1  
1082 Sint-Agatha-Berchem
- i** Pascal Pace •  
02 428 03 17 • 0473 27 02 19 •  
aiki@budo-club-berchem.be  
[www.budo-club-berchem.be](http://www.budo-club-berchem.be)

- Woensdag:** 20.00 - 21.30 u.

18+

SINT-AGATHA-BERCHEM

### KARATE BUDO CLUB BERCHEM

- Gemeentelijke Sportzaal**  
Lusthuizenstraat 1  
1082 Sint-Agatha-Berchem
- i** Alain Berckmans • 0475 91 09 01 •  
karate@budo-club-berchem.be  
[www.budo-club-berchem.be](http://www.budo-club-berchem.be)

- Maandag:** 20.00 - 21.30 u.  
**Woensdag:** 18.30 - 20.00 u.  
**Vrijdag:** 19.00 - 20.30 u.  
**Zondag:** 10.30 - 12.00 u.

18+

SINT-GILLIS

### AIKIDO BAN SEN JUKU

- Aikidoschool Ban Sen Juku**  
Ijskelderstraat 18  
1060 Sint-Gillis
- i** Mieke De Borger • 0477 67 32 51 •  
info@bansenjuku.org  
[www.bansenjuku.org](http://www.bansenjuku.org)

- Maandag:** 20.00 - 22.00 u.  
**Dinsdag:** 19.00 - 21.30 u.  
**Donderdag:** 11.30 - 13.00 u.  
**Zaterdag:** 11.30 - 13 u.

18+



# BOKSEN/KICKBOKSEN

## CLUBS

### BRUSSEL SINT-JANS-MOLENBEEK

#### BRUSSELS BOXING ACADEMY

- De Kleurdoos**  
Kogelstraat 29  
1000 Brussel
  - Sportzaal Charles Buls**  
Maurice Lemonnierlaan 110  
1000 Brussel
  - Sportzaal Sint-Jan Berchmanscollege**  
Priemstraat 57  
1000 Brussel
  - Sportzaal Egied Van Broeckhoven (CINOCO)**  
Pierre Van Humbeekstraat 10  
1080 Sint-Jans-Molenbeek
- Sportzaal JES Maritiem**  
Pierre Victor Jacobsstraat 17  
1080 Sint-Jans-Molenbeek
- 0470 81 23 40 •**  
infos@bba-olympic.be  
[www.bba-olympic.be](http://www.bba-olympic.be)
- Bekijk het volledige uurrooster op  
[www.bba-olympic.be](http://www.bba-olympic.be)



18+

18+

### SCHAARBEEK

#### BOKS DE H.B.B.

- Mondial Sport et Culture**  
Helmetseseenweg 71  
1030 Schaarbeek
  - Hannes Deboosere •  
dehbclub@hotmail.com
- Dinsdag: 19.30 – 21.00 u.**  
**Donderdag: 19.30 – 21.00 u.**

18+

## LESSENREEKS

### BRUSSEL KOEKELBERG

#### SPEELS BOKSEN

- GC De Markten**  
Oude Graanmarkt 5  
1000 Brussel
  - VGC-sportzaal Comenius**  
Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg
- Dinsdag: 14.00 - 15.30 u. (Koekelberg)**  
**Donderdag: 10.00 - 11.00 u. (Brussel)**
- Kathleen De Roock • 02 563 05 14 •**  
sportdienst@vgc.be  
[www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)



18+

### SINT-GILLIS

#### TAEKWONDO JEUGD SPORT BELGIË

- Gemeenteschool Ulenspiegel**  
Heldenplein 5  
1060 Sint-Gillis
  - Sportcentrum Sint-Gillis**  
Ruslandstraat 41  
1060 Sint-Gillis
- 0485 67 49 84 •**  
jbouchdak@hotmail.com  
[www.jeunessesportivebelge.be](http://www.jeunessesportivebelge.be)
- Woensdag: 20.00 - 22.00 u.**  
**Vrijdag: 20.00 - 22.00 u.**
- Maandag: 18.00 - 19.00 u.**  
**Donderdag: 18.00 - 19.00 u.**  
**Zaterdag: 18.30 - 19.30 u.**

18+

## LESSENREEKS

### SINT-GILLIS

#### KUNGFU CHUAN

- GC Pianofabriek**  
Fortstraat 35  
1060 Sint-Gillis
- Yashar Cihan • 02 534 93 16 •**  
info@kungfuchang.be  
[www.pianofabriek.be](http://www.pianofabriek.be)
- Maandag: 19.00 - 21.30 u.**  
**Vrijdag: 19.00 - 21.30 u.**

18+



# BRAZILIAANSE JIU JITSU/JIU JITSU

## CLUBS

### BRUSSEL

#### JIU JITSU BYWS

##### Sportzaal Institut Dominique Pire

De Lenglentierstraat 6  
1000 Brussel

 Nsimba Bafuka • 0486 54 55 66 •  
shaoshow@live.be

 **Woensdag:** 18.30 - 20.00 u.  
**Donderdag:** 18.00 - 20.00 u.

18+

### KOEKELBERG

#### BRAZILIAANSE JIU JITSU BBJJA

##### Dojo BBJJA

Hovenierstraat 100  
1081 Koekelberg

 Dieter Truyen •  
02 267 25 11 • 0486 30 78 63 •  
brusselsbjjacademy@gmail.com  
[www.bbjja.be](http://www.bbjja.be)

 Opdeling per leeftijdscategorie, voor  
details kijk op [www.bbjja.be](http://www.bbjja.be).




18+

### SINT-AGATHA-BERCHEM

#### JIU-JITSU BUDO CLUB BERCHEM

##### Gemeentelijke Sportzaal

Lusthuizenstraat 1  
1082 Sint-Agatha-Berchem

 Guy Berodes •  
02 725 30 09 • 0472 66 39 62 •  
jiu@budo-club-berchem.be  
[www.budo-club-berchem.be](http://www.budo-club-berchem.be)

 **Dinsdag:** 20.30 - 22.00 u.  
**Woensdag:** 13.30 - 15.00 u.  
**Vrijdag:** 20.30 - 22.00 u.  
**Zaterdag:** 15.30 - 17.00 u.


18+


### SCHAARBEEK

#### TAI-JITSU BUJINKAN DOJO BRUSSEL

##### Bujinkan Dojo Brussel

Metsysstraat 91  
1030 Schaarbeek

 Jan Ramboer • 0479 94 74 22 •  
jan\_ramboer@hotmail.com  
[www.facebook.com/  
bujinkanbrussels](http://www.facebook.com/bujinkanbrussels)

 **Dinsdag:** 20.30 - 22.30 u.  
**Donderdag:** 20.30 - 22.30 u.  
**Zaterdag:** 11.00 - 13.00 u.

18+

## JUDO

## CLUB

### SINT-AGATHA-BERCHEM

#### BUDO CLUB BERCHEM

##### Gemeentelijke Sportzaal

Lusthuizenstraat 1  
1082 Sint-Agatha-Berchem

 Patrick Minnoy •  
02 469 08 22 • 0498 12 99 86 •  
judo@budo-club-berchem.be  
[www.budo-club-berchem.be](http://www.budo-club-berchem.be)

 **Maandag:** 18.00 - 19.30 u.  
**Dinsdag:** 18.00 - 19.00 u.  
**Donderdag:** 18.00 - 19.00 u.  
**Zaterdag:** 10.30 - 12.00 u.



18+

## WORSTELLEN


## CLUB


### BRUSSEL

#### CATCH BYWS

##### Sportzaal Institut Dominique Pire

De Lenglentierstraat 6  
1000 Brussel

 Nsimba Bafuka • 0490 49 46 93 •  
shaoshow@live.be

 **Maandag:** 18.00 - 20.00 u.

18+



# VOETBAL

## CLUBS

### ANDERLECHT

#### FC NEERPEDE

📍 **DC Neerpede**  
Neerpedestraat 1  
1070 Anderlecht

🕒 **Zondag:** vanaf 15.00 u.

📞 Raymond Beeckmans • 0484 12 18 13 •  
raymondbeeckmans@gmail.com

18+

### ANDERLECHT

#### WEEK SPORT

📍 **Sint Nikolaasinstituut**  
Bergense Steenweg 1421  
1070 Anderlecht

🕒 **Zaterdag:** 12.00 - 13.30 u.

📞 Jozef Tielemans • 02 527 83 84 •  
audrey.week1@gmail.com

18+

### EVERE

#### JEANNEKES BOYS & GIRLS

📍 **RFC Evere**  
Stroobantsstraat 75  
1140 Evere

🕒 **Vrijdag:** 20.30 – 22.00 u.

📞 Robin De Becker • 0472 51 81 91 •  
debeckerrobin@hotmail.com

🍷 18+

### HAREN

#### KONINKLIJK SPORTING FC HAREN

📍 **Sportcomplex Haren**  
Sporthalstraat 21  
1130 Haren

🕒 Kijk op [www.kspfcharen.eu](http://www.kspfcharen.eu) voor  
exacte trainingsuren per ploeg

📞 02 245 93 83 • info@kspfcharen.eu  
[www.kspfcharen.eu](http://www.kspfcharen.eu)

18+

### JETTE

#### RITTERKLUB

📍 **Sportcentrum Heymbosch**  
Jean-Joseph Crocqlaan 54  
1090 Jette

🕒 Kijk op [www.ritterklub.be](http://www.ritterklub.be) voor  
exacte trainingsuren per ploeg

📞 0479 28 63 74 • info@ritterklub.be  
[www.ritterklub.be](http://www.ritterklub.be)

18+

### SINT-JANS-MOLENBEEK

#### RWDM GIRLS

📍 **Sportcomplex Sippelberg**  
Mahatma Gandhilaan 5  
1080 Sint-Jans-Molenbeek

🕒 Voor alle uren en locaties, zie  
[www.rwdmgirls.be](http://www.rwdmgirls.be)

📞 Ramzi Bouhleb • 0478 52 71 96 •  
rwdmgirls@gmail.com  
[www.rwdmgirls.be](http://www.rwdmgirls.be)

🍷 18+



# VOLLEYBAL


## CLUBS


### ANDERLECHT

#### SPORTKRING VEEWEIDE '80

##### Gemeentelijke basisschool

Veeweidestraat 80  
1070 Anderlecht

 Sophie Waeben • 0476 85 99 26 •  
sophie.waeben@ing.com

 **Woensdag:** 20.45 - 22.30 u.

16+

### BRUSSEL

#### BRUSSELS GAY SPORTS

##### Zuidpaleis

Rogier van der Weydenstraat 3  
1000 Brussel

##### Sporthal Fontainas

Zespenningenstraat 1  
1000 Brussel

 Davide en Damiano •  
volleyball@bgs.org  
[www.bgs.org](http://www.bgs.org)

 **Maandag:** 21.00 - 23.00 u.  
(competitie - Zuidpaleis)

**Woensdag:** 20.00 - 22.00 u.  
(beginners - Fontainas)

 20+

### BRUSSEL

#### BRUSSELS GAY SPORTS

##### Sporthal Fontainas

Zespenningenstraat 1  
1000 Brussel

 Marwa • 0485 86 39 98 •  
volleywoman@bgs.org  
[www.bgs.org](http://www.bgs.org)

 **Woensdag:** 20.00 - 22.00 u.


 20+


### ETTERBEEK

#### EUREKA

##### GC De Maalbeek

Oudergemlaan 124-126  
1040 Etterbeek

 Frank Willeghems • 0495 20 37 91 •  
frank.willeghems@telenet.be

 **Woensdag:** 20.00 - 22.00 u. (dames)  
**Vrijdag:** 20.00 - 22.30 u. (heren)

18+


### ETTERBEEK

#### RECREATIEF VOLLEYBAL ETTERBECCA

##### Sporthal Maalbeek

Oudergemselaan 126  
1040 Etterbeek

 Linda Hebberecht •  
02 736 75 30 • 0477 46 86 53 •  
lindahebberecht@skynet.be

 **Dinsdag:** 22.00 - 23.00 u.


18+

### GANSHOREN

#### GAVO GANSHOREN

##### Sporthal Richard Beauthier

Vandervekenstraat 114  
1083 Ganshoren

 Katrien Decoster • 0486 84 11 47 •  
katrien2201@gmail.com

 **Maandag:** 20.00 - 22.00 u.  
**Woensdag:** 20.00 - 22.00 u.

 18+


### GANSHOREN

#### LAS CHICAS

##### Sporthal Richard Beauthier

Vandervekenstraat 114  
1083 Ganshoren

 Sylvie Decoster • 0486 56 74 53 •  
valaaeys@gmail.com

 **Woensdag:** 20.00 - 22.30 u.

 18+

## NEDER-OVER-HEEMBEEK

### VOLLEYBALCLUB KWB MIX

#### Omnisportzaal

Lombardsijdestraat 120  
1120 Neder-Over-Heembeek

 Eddy De Backer • 0477 32 02 91 •  
eddy.christine@skynet.be

 **Woensdag:** 20.30 - 23.00 u.

18+


## SCHAARBEEK

### BRUSSELS VOLLEY

#### Sporthal E. Hiel

Freesiadreef 7  
1030 Schaarbeek

 Geert De Dobbeleer •  
info@brusselsvolley.be  
[www.brusselsvolley.be](http://www.brusselsvolley.be)

 **Donderdag:** 21.00 - 23.00 u.


 18+


## VORST

### DE TREFFERS

#### GC Ten Weyngaert

Bondgenotenstraat 54  
1190 Vorst

 Romeo Van Oers • 0472 20 39 40 •  
romeo\_van\_oers@hotmail.com

 **Donderdag:** 20.00 - 22.00 u.

18+



## WANDELEN

### CLUBS

## GANSHOREN

### OKRA TREFPUNT GANSHOREN

#### GC De Zeyp

Van Overbekelaan 164  
1083 Ganshoren

 Alfred Joseph • 02 465 96 58 •  
brussel@okra.be

 **Donderdag:** 14.00 - 17.00 u.  
(1ste donderdag van de maand van  
maart tot oktober)

55+

## JETTE

### OKRA 55+ JETTE

#### GC Essegem

Léon Theodorstraat 57  
1090 Jette

 Jeanette Verthé • 02 427 60 34 •  
jeanette.verthe@skynet.be

 **Donderdag:** 14.00 - 16.00 u.  
(4de donderdag van de maand)


50+


## SINT-PIETERS-WOLUWE

### WOLU-WANDELCLUB

#### Trammuseum

Leybeekstraat  
1150 Sint-Pieters-Woluwe

 Bertje De Keyzer • 02 735 76 97 •  
bertje.dekeyzer@gmail.com


 **Zondag:** vanaf 14.00 u.  
(1ste en 3de zondag van de maand)

18+

## WISSELENDE LOCATIES

### BERCHEMSE WANDELCLUB

#### Wisselende locaties

 Patricia Verbeiren • 02 414 77 63 •  
patricia.verbeiren@skynet.be  
[www.berchemsewandelclub.be](http://www.berchemsewandelclub.be)

 **Dinsdag:** 14.00 - 17.00 u.  
(in juli en augustus)  
**Zondag:** 14.30 - 17.00 u.  
(2de zondag van de maand)

18+

## WISSELENDE LOCATIES

## BRUSSELS GAY SPORT

- 📍 Wisselende locaties
- 👤 Alain en Jan • hiking@bgs.org  
[www.bgs.org](http://www.bgs.org)

🕒 **Zaterdag:** 10.00 - 18.00 u.  
**Zondag:** 10.00 - 18.00 u.

18+

## WISSELENDE LOCATIES

## WANDELEN WEST-UIT

- 📍 Wisselende locaties
- 👤 André de Schutter • 02 465 30 21 •  
info\_zomaar@telenet.be

🕒 **Zondag:** 10.00 - 16.00 u. (maandelijks  
van november tot februari)

20+

## WATERPOLO

## CLUB

## BRUSSEL

## 'MANNEKENFISH' BRUSSELS GAY SPORTS

- 📍 **Baden van het Centrum**  
Reebokstraat 28  
1000 Brussel
- 👤 Philippe • 0473 13 24 16 •  
waterpolo@bgs.org  
[www.bgs.org](http://www.bgs.org)

🕒 **Maandag:** 21.00 - 22.30 u.  
**Woensdag:** 20.45 - 22.15 u.

20+

## YOGA

## CLUBS

## ANDERLECHT

## YOGACLUB DE ZONNEGROET

- 📍 **Rudolf Steinerschool**  
Sint-Janskruidlaan 14  
1070 Anderlecht
- 👤 Pieter Robin • 0499 22 44 54 •  
pieter.robin@telenet.be

🕒 **Donderdag:** 19.00 - 20.30 u.

18+

## BRUSSEL ETTERBEEK

## BRUSSELS GAY SPORTS

- 📍 **Zuidpaleis**  
Rogier van der Weydenstraat 3  
1000 Brussel
- 📍 **Sportcentrum Etterbeek**  
Veldstraat 69-71  
1040 Etterbeek
- 👤 Pierre en Corinne • yoga@bgs.org  
[www.bgs.org](http://www.bgs.org)

🕒 **Dinsdag:** 20.30 - 22.00 u. (Etterbeek)  
**Donderdag:** 20.00 - 21.30 u. (Zuidpaleis)

20+

## BRUSSEL

## HATHA YOGA DE MARKTEN

- 📍 **GC De Markten**  
Oude Graanmarkt 5  
1000 Brussel
- 👤 Philia de Boer • 02 513 59 03 •  
philiadb@skynet.be

🕒 **Woensdag:** 18.30 - 19.30 u.

🍷 18+

**ETTERBEEK****YOGACLUB ANANDA**

**Balletzaal muziekacademie**  
 Oudergemlaan 124  
 1040 Etterbeek

**i** Rita Huygen • rita.huygen@skynet.be

**Donderdag:** 18.00 - 19.15 u.

**18+****LESSENREEKSEN****ONLINE****PRANA YOGA ONLINE**

**Online**

**i** GC De Kriekelaar • 02 245 75 22 •  
 dekriekelaar@vgc.be  
[www.dekriekelaar.be](http://www.dekriekelaar.be)

**Dinsdag:** 20.30 - 21.30 u.

**18+****ETTERBEEK****YOGA@LUNCHTIME**

**GC De Maalbeek**  
 Hoornstraat 97  
 1040 Etterbeek

**i** GC De Maalbeek • 02 734 84 43 •  
 demaalbeek@vgc.be  
[www.demaalbeek.be](http://www.demaalbeek.be)

**Dinsdag:** 12.30 - 14.00 u.

**18+****EVERE****YOGA**

**GC Everna**  
 Sint-Vincentiusstraat 30  
 1140 Evere

**i** GC Everna • 02 247 03 40 •  
 everna@vgc.be  
[www.everna.be](http://www.everna.be)

**Maandag:** 13.00 - 14.00 u.

**18+****EVERE****TIME TO RELAX YOGA**

**GC Everna**  
 Sint-Vincentiusstraat 30  
 1140 Evere

**i** GC Everna • 02 247 03 40 •  
 everna@vgc.be  
[www.everna.be](http://www.everna.be)

**Dinsdag:** 9.30 - 11.00 u.  
 (om de 2 weken)

**18+****EVERE****YOGA**

**LDC Aksent**  
 Marnestraat 89  
 1140 Evere

**i** LDC Aksent • 02 240 64 00 •  
 info@aksentvzw.be

**Maandag:** 13.00 - 14.00 u.  
 14.30 - 15.30 u.

**18+****JETTE****YOGA**

**GC Essegem**  
 Leopold I straat 329  
 1090 Jette

**i** GC Essegem • 02 427 80 39 •  
 essegem@vgc.be  
[www.essegem.be](http://www.essegem.be)

**Maandag:** 20.00 - 21.30 u.

**18+****KOEKELBERG****YOGA**

**BBJA**  
 Hovenierstraat 100  
 1081 Koekelberg

**i** GC De Vaartkapoen • 02 413 04 10 •  
 devaartkapoen@vgc.be  
[www.vaartkapoen.be](http://www.vaartkapoen.be)

**Vrijdag:** 10.00 - 11.30 u.

**18+**

**OUDEGEM****HATHA YOGA**

**GC Den Dam**  
Waverssteenweg 1741  
1160 Oudergem

**Maandag:** 17.45 u.

**i** GC Den Dam • 02 663 89 50 •  
dendam@vgc.be  
[www.gcdendam.be](http://www.gcdendam.be)

**18+****SINT-AGATHA-BERCHEM****SLOW DOWN YOGA**

**GC De Kroon**  
Jean Baptiste Vandendrieschstraat 19  
1082 Sint-Agatha-Berchem

**Donderdag:** 19.00 - 20.00 u.

**i** GC De Kroon • 02 482 00 10 •  
dekroon@vgc.be  
[www.gcdekroon.be](http://www.gcdekroon.be)

**18+****SCHAARBEEK****PRANA YOGA**

**GC De Kriekelaar**  
Gallaitstraat 86  
1030 Schaarbeek

**Donderdag:** 19.00 - 20.00 u.

**i** GC De Kriekelaar • 02 245 75 22 •  
dekriekelaar@vgc.be  
[www.dekriekelaar.be](http://www.dekriekelaar.be)

**18+****SINT-LAMBRECHTS-WOLUWE****YOGA**

**GC Op-Weule**  
Sint-Lambertusstraat 91  
1200 Sint-Lambrechts-Woluwe

**Maandag:** 20.15 - 21.15 u.

**i** GC Op-Weule • 02 775 92 00 •  
opweule@vgc.be  
[www.opweule.be](http://www.opweule.be)

**18+****SCHAARBEEK****PRENATALE YOGA**

**GC De Kriekelaar**  
Gallaitstraat 86  
1030 Schaarbeek

**Zaterdag:** 10.30 - 12.00 u.

**i** GC De Kriekelaar • 02 245 75 22 •  
dekriekelaar@vgc.be  
[www.dekriekelaar.be](http://www.dekriekelaar.be)

**18+****SINT-LAMBRECHTS-WOLUWE****STOELYOGA**

**GC Op-Weule**  
Sint-Lambertusstraat 91  
1200 Sint-Lambrechts-Woluwe

**Vrijdag:** 10.00 - 11.00 u.

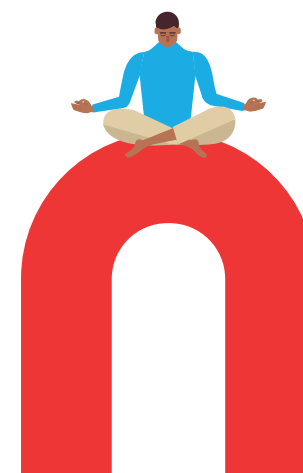
**i** GC Op-Weule • 02 775 92 00 •  
opweule@vgc.be  
[www.opweule.be](http://www.opweule.be)

**18+****SCHAARBEEK****YOGA@LUNCHTIME**

**GC De Kriekelaar**  
Gallaitstraat 86  
1030 Schaarbeek

**Woensdag:** 12.30 - 13.30 u.

**i** GC De Kriekelaar • 02 245 75 22 •  
dekriekelaar@vgc.be  
[www.dekriekelaar.be](http://www.dekriekelaar.be)

**18+**

## SINT-PIETERS-WOLUWE

### YOGA

#### GC Kontakt

Orbanlaan 54  
1150 Sint-Pieters-Woluwe

i GC Kontakt • 02 762 37 74 •  
kontakt@vgc.be  
[www.gckontakt.be](http://www.gckontakt.be)

🕒 **Woensdag:** 10.00 - 11.30 u.

18+

## SINT-PIETERS-WOLUWE

### YOGA VOOR VROEGE VOGELS

#### GC Kontakt

Orbanlaan 54  
1150 Sint-Pieters-Woluwe

i GC Kontakt • 02 762 37 74 •  
kontakt@vgc.be  
[www.gckontakt.be](http://www.gckontakt.be)

🕒 **Woensdag:** 8.30 - 9.30 u.

18+

## UKKEL

### YOGA

#### GC Het Huys

Egide Van Ophemstraat 46  
1180 Ukkel

i GC Het Huys • 02 343 46 58 •  
hethuys@vgc.be  
[www.hethuys.be](http://www.hethuys.be)

🕒 **Dinsdag:** 18.00 - 19.30 u. (niveau 1)  
19.35 - 21.05 u. (niveau 2)

18+

## VORST

### YOGA

#### GC Ten Weyngaert

Bondgenotenstraat 54  
1190 Vorst

i GC Ten Weyngaert • 02 340 95 80 •  
tenweyngaert@vgc.be  
[www.tenweyngaert.be](http://www.tenweyngaert.be)

🕒 **Maandag:** 9.00 - 10.00 u.  
18.00 - 19.00 u.  
**Vrijdag:** 12.00 - 13.00 u.

18+

## WATERMAAL-BOSVOORDE

### HATHA YOGA

#### GC Wabo

Delleurlaan 39  
1170 Watermaal-Bosvoorde

i GC Wabo • 02 675 40 10 •  
wabo@vgc.be  
[www.wabo.be](http://www.wabo.be)

🕒 **Maandag:** 19.00 - 20.30 u.

18+

## ZAALVOETBAL HEREN

### CLUBS

## ANDERLECHT

### ANNAPURNA BRUSSELS CLUB

#### Sporthall campus Spoor West

Verheydenstraat 39  
1070 Anderlecht

i Hari Shrestha • 0486 38 63 15 •  
nbmk2011brussel@yahoo.com

🕒 **Vrijdag:** 21.00 - 23.00 u.

18+

## BRUSSEL

### BOB MERLO

#### Omnisportzaal Het Rad

Radstraat 24  
1000 Brussel

i Simon Steverlinck • 0486 14 83 82 •  
bobmerlo@outlook.com

🕒 **Woensdag:** 21.00 - 22.00 u.



18+

## BRUSSEL

### FC BEBO

#### Sportzaal Het Rad

Radstraat 24  
1000 Brussel

i Douglas De Coninck  
[www.fcbebo.com](http://www.fcbebo.com)

🕒 **Dinsdag:** 20.00 - 21.00 u.  
**Vrijdag:** 20.00 - 21.00 u.

18+

**BRUSSEL****ZVC RUE DE FLANDRE****Sportzaal Vander Putten**

Slachthuislaan 51  
1000 Brussel

**i** Henk Termote •  
h\_termote@yahoo.com

**🕒** Vrijdag: 20.00 - 21.00 u.

**ETTERBEEK****FUTSAL BRUSSELS GAY SPORTS****Sportzaal KA Etterbeek**

Edmond Mesenslaan 2  
1040 Etterbeek

**i** Cristiano • 0476 50 20 13 •  
futsal@bgs.org  
[www.bgs.org](http://www.bgs.org)

**🕒** Maandag: 20.30 - 22.30 u.

**ELSENE****AUVERKES****VUB-sportcomplex**

Triomflaan 20  
1050 Elsene

**i** Arno Roose •  
arno.roose@hotmail.com

**🕒** Vrijdag: 20.00 - 21.00 u.

**ETTERBEEK****AEK ETTERBEEK****Sporthal KA Etterbeek**

Edmond Mesenslaan 2  
1040 Etterbeek

**i** Kyle Michiels  
[www.facebook.com/AEKetterbeekOfficial](https://www.facebook.com/AEKetterbeekOfficial)

**🕒** Vrijdag: 20.30 - 21.30 u.

**ELSENE****BRUSSELS IMPACT****VUB-sportcomplex**

Triomflaan 20  
1050 Elsene

**i** Ruben Heurckmans •  
ruben-h@live.be

**🕒** Vrijdag: 20.00 - 21.00 u.

**GANSHOREN****ZVC DEN HEMEL****Gemeentelijke Sportzaal Richard Beauthier**

Vandervekenstraat 114  
1083 Ganshoren

**i** Stefan De Beul •  
stefan.debeul@skynet.be

**🕒** Donderdag: 22.00 - 23.00 u.

**ELSENE****FC TALENT****VUB-sportcomplex**

Triomflaan 20  
1050 Elsene

**i** Luc Verbrugge •  
luc.verbrugge@gmail.com

**🕒** Vrijdag: 21.00 - 22.00 u.

**GANSHOREN****ZVK SALOON****Sporthal Richard Beauthier**

Vandervekenstraat 114  
1083 Ganshoren

**i** Tom Leyder •  
tomleyder1982@gmail.com

**🕒** Maandag: 22.00 - 23.00 u.





**HAREN****DE WULLE BIESTEN**

**Sporthal Haren**  
Sporthalstraat 15  
1130 Haren

**i** Kurt Sterckx  
[www.facebook.com/ZVC-De-Wulle-Bieste-16316004097](http://www.facebook.com/ZVC-De-Wulle-Bieste-16316004097)

**🕒** Dinsdag: 21.00 - 22.00 u.  
Vrijdag: 20.00 - 21.00 u.

**JETTE****JET EXPRESS**

**Omnisportcentrum Jette**  
Graafschap Jettelaan 3  
1090 Jette

**i** Jill Vanderreken •  
jill@vanderreken.be

**🕒** Donderdag: 18.00 - 19.00 u. (recreatief)  
Zaterdag: Veranderlijk uur (competitief)

**KOEKELBERG****ALBACARS**

**VGC-sportzaal Comenius**  
Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg

**i** Mergim Isljamaj • 0499 58 69 92 •  
albacars.futsal@live.be  
[www.albacarsfutsal.be](http://www.albacarsfutsal.be)

**🕒** Zie [www.albacarsfutsal.be](http://www.albacarsfutsal.be) voor alle trainingsuren.

**KOEKELBERG****BRUSSELS UNITED**

**VGC-sportzaal Comenius**  
Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg

**i** Kevin Ulrichs • kulrichs@skynet.be

**🕒** Vrijdag: 21.00 - 22.00 u.

**KOEKELBERG****ZVC SHEFFIELD TUESDAY**

**VGC-sportzaal Comenius**  
Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg

**i** Michael Bellon •  
michaelbellon@gmail.com

**🕒** Donderdag: 21.00 - 22.00 u.

**KOEKELBERG****DARINGMEN**

**VGC-sportzaal Comenius**  
Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg

**i** Eewoud Lievens •  
eewoud.lievens@gmail.com

**🕒** Vrijdag: 20.00 - 21.00 u.

**KOEKELBERG****DASHTEREIRS**

**VGC-sportzaal Comenius**  
Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg

**i** brecht.vaes@gmail.com

**🕒** Dinsdag: 21.00 - 22.00 u.

**KOEKELBERG****DIKKEN BAL MONK**

**VGC-sportzaal Comenius**  
Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg

**i** Olivier Beys • 0473 77 06 24 •  
olivierbeys@gmail.com

**🕒** Dinsdag: 21.00 - 22.00 u.



**KOEKELBERG****RACING EUNK**

**VGC-sportzaal Comenius**  
 Dapperenstraat 20  
 1081 Koekelberg

**i** Brent Van den Bergh • 0499 58 69 92 •  
 brent.vandenbergh@icloud.com

**Maandag:** 22.00 – 23.00 u.**KOEKELBERG****STEAUA SIMONIS**

**VGC-sportzaal Comenius**  
 Dapperenstraat 20  
 1081 Koekelberg

**i** Sim Van Orsmael

**Donderdag:** 21.00 - 22.00 u.**KOEKELBERG****SODA JC**

**VGC-sportzaal Comenius**  
 Dapperenstraat 20  
 1081 Koekelberg

**i** Julien Adan •  
 julien\_adan@hotmail.com

**Woensdag:** 20.30 - 21.30 u.**KOEKELBERG****METALLURG BRASSEURS**

**VGC-sportzaal Comenius**  
 Dapperenstraat 20  
 1081 Koekelberg

**i** Joris Van Damme •  
 metallurgbrasseurs@gmail.com  
[www.facebook.com/metallurgbrasseurs](https://www.facebook.com/metallurgbrasseurs)

**Dinsdag:** 22.00 - 23.00 u.**KOEKELBERG****FC AMOREAL**

**VGC-sportzaal Comenius**  
 Dapperenstraat 20  
 1081 Koekelberg

**i** Mario Simonelli •  
 vcamoreal@gmail.com

**Woensdag:** 20.30 - 21.30 u.**KOEKELBERG****SANFING KNIGHTS**

**VGC-sportzaal Comenius**  
 Dapperenstraat 20  
 1081 Koekelberg

**i** Jan Gatz  
[www.facebook.com/SanfingKnights](https://www.facebook.com/SanfingKnights)

**Maandag:** 21.00 - 22.00 u.**KOEKELBERG****FRIENDS & SCREAM UNITED**

**VGC-sportzaal Comenius**  
 Dapperenstraat 20  
 1081 Koekelberg

**i** Marc Peeters • frisseclub@gmail.com  
[www.frisseclub.net](http://www.frisseclub.net)

**Vrijdag:** 21.00 - 22.00 u.**KOEKELBERG****VAARTTORPEDO'S**


**VGC-sportzaal Comenius**  
 Dapperenstraat 20  
 1081 Koekelberg

**i** Marc De Smedt •  
 marc@alwysinmotion.be

**Woensdag:** 21.30 - 22.30 u.

## KOEKELBERG

### VBM

 **VGC-sportzaal Comenius**  
Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg

 maarten.verdoodt@gmail.com

 **Donderdag:** 21.00 – 22.00 u.




## OUDERGEM

### JOEPIE OUDERGEM

 **Zaal Willeghems**  
Dorpelingenstraat 89  
1160 Oudergem

 Filip Savat • filip.savat@outlook.com

 **Maandag:** 19.00 - 20.00 u.  
**Woensdag:** 20.00 - 21.00 u.




## SCHAARBEEK

### BG'S SCHAARBEEK

 **Sporthal E. Hiel**  
Freesiadreef 7  
1030 Schaarbeek

 Pierre Huybrechts • 0479 61 26 03 •  
pierrehuybrechts@hotmail.com

 **Woensdag:** 21.00 - 22.00 u.



## SCHAARBEEK

### FC SHOTAKOTÉ

 **Sporthal E. Hiel**  
Freesiadreef 7  
1030 Schaarbeek

 fcshotakote@gmail.com

 **Dinsdag:** 21.00 - 22.00 u.




## SCHAARBEEK

### LE COQ SPORTIEF

 **Sporthal E. Hiel**  
Freesiadreef 7  
1030 Schaarbeek


 Bart Ceysens •  
ceysens.bart@hotmail.com

 **Woensdag:** 21.00 - 22.00 u.




## SCHAARBEEK

### ROSKAMIKAAS

 **Sporthal E. Hiel**  
Freesiadreef 7  
1030 Schaarbeek


 Bob Wouters  
[www.facebook.com/  
groups/578500538915680/about](https://www.facebook.com/groups/578500538915680/about)


 **Woensdag:** 20.30 - 21.30 u.




## SCHAARBEEK

### STOEMP

 **Campus Kompas**  
Gallaitstraat 58  
1030 Schaarbeek

 Paul Mertens • 0494 98 52 60 •  
paul.mertens@live.com

 **Dinsdag:** 21.00 - 22.00 u.




## SCHAARBEEK

### SK KONTAKT

 **Campus Kompas**  
Gallaitstraat 58  
1030 Schaarbeek

 Reinout Vanderhulst •  
vanderhulstreinout@gmail.com


 **Vrijdag:** 21.00 - 22.00 u.




## SINT-JANS-MOLENBEEK

### FC TIMMY SIMONIS

 **Sportzaal St-Michel**  
Picardstraat 170  
1080 Sint-Jans-Molenbeek

 Andreas Vanysacker •  
andreas.vanysacker@gmail.com

 **Maandag:** 21.00 - 22.00 u.



## SINT-JANS-MOLENBEEK

### KFK WOJJE

**Sportzaal St-Michel**  
Picardstraat 170  
1080 Sint-Jans-Molenbeek

**i** Jan Degreef •  
degreef.jan1995@gmail.com

**🕒** Woensdag: 22.00 - 23.00 u.



18+

## SINT-JANS-MOLENBEEK

### MINOR NDAKO

**Sportzaal St-Michel**  
Picardstraat 170  
1080 Sint-Jans-Molenbeek

**i** Gijs Vercoutere •  
gijs.vercoutere@minor-ndako.be  
[www.facebook.com/minorndako](http://www.facebook.com/minorndako)

**🕒** Maandag: 20.30 - 22.30 u.

18+

## SINT-JANS-MOLENBEEK

### RS DE BRUSSELSE JEUGDHUIZEN

**Sporthal St-Michel**  
Picardstraat 170  
1080 Sint-Jans-Molenbeek

**i** voetbal@jhob.be

**🕒** Maandag: 20.00 - 21.00 u. (competitie)  
Dinsdag: 20.00 - 21.00 u. (recreatief)  
21.00 - 22.00 u. (competitie)



18+

## ZAALVOETBAL DAMES

### CLUBS

## BRUSSEL

### BOOBIE TRAP

**Sportzaal Vander Puttenstadion**  
Slachthuislaan 51  
1000 Brussel

**i** Barbara Moens • 0491 64 45 62 •  
barbaramoens@gmail.com

**🕒** Dinsdag: 20.00 - 21.00 u.



18+

## ELSENE

### FC FOEFKES

**VUB-sportcomplex**  
Triomflaan 20  
1050 Elsene

**i** Inge Van Molle • ivmolle@vub.ac.be

**🕒** Donderdag: 20.00 - 21.00 u.



18+

## KOEKELBERG

### BEBOLITAS

**VGC-sportzaal Comenius**  
Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg

**i** Bebolitas • bebolitas@gmail.com

**🕒** Zondagmiddag



18+

## KOEKELBERG

### DARINGWOMEN

**VGC-sportzaal Comenius**  
Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg

**i** Eva Michiels •  
evamichiels@hotmail.com

**🕒** Zondagmiddag



18+

## KOEKELBERG

### RAPID EMILE

**VGC-sportzaal Comenius**  
Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg

**i** Els Wielant • 0489 39 09 15 •  
els.wielant@brusselleer.be

**🕒** Vrijdag: 16.30 - 17.30 u.



18+

## KOEKELBERG

### FC ELIZA

**VGC-sportzaal Comenius**  
Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg

**i** marie.bijnens@gmail.com

**🕒** Vrijdag: 21.00 - 22.00 u.



18+

## KOEKELBERG

### RWDM GIRLS

**VGC-sportzaal Comenius**  
Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg

**Zondag:** 15.00 - 17.00 u.

**i** rwdmgirls@gmail.com  
[www.rwdmgirls.be](http://www.rwdmgirls.be)



## KOEKELBERG

### LES FILLES DU BLOCK

**VGC-sportzaal Comenius**  
Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg

**Zondagmiddag**

**i** Britt Vanderschrick  
[www.facebook.com/lesfillesdublock](http://www.facebook.com/lesfillesdublock)



## SCHAARBEEK

### FC MOTIVÉE

**Zaal Van Oost**  
Van Ooststraat 52  
1030 Schaarbeek

**Donderdag:** 19.00 - 20.00 u.  
(training - Schaarbeek)

**Zondagmiddag**  
(wedstrijd - Koekelberg)

**VGC-sportzaal Comenius**  
Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg

**i** Mieke Melis •  
miekemelis@hotmail.com



## SINT-JANS-MOLENBEEK

### DE BRUSSELSE JEUGDHUIZEN

**Sporthal St-Michel**  
Picardstraat 170  
1080 Sint-Jans-Molenbeek

**Maandag:** 19.00 - 20.00 u.

**i** voetbal@jhob.be



## ZWEMMEN

### CLUBS

## BRUSSEL

### AQUATIX BXL

**Zwembad Stad Brussel**  
Reebokstraat 28  
1000 Brussel

**Donderdag:** 19.30 - 20.30  
20.30 - 21.30

**i** Pedro • aquatixbxl@gmail.com  
[www.aquatixbxl.com](http://www.aquatixbxl.com)



## ETTERBEEK

## LAKEN

## SINT-JANS-MOLENBEEK

### BRUSSELS GAY SPORTS

**Zwembad Espadon**  
Veldstraat 69-71  
1040 Etterbeek

**Maandag:** 19.00 - 20.30 u. (Laken)  
**Dinsdag:** 20.00 - 21.30 u. (Etterbeek)  
**Woensdag:** 19.30 - 21.00 u. (Laken)  
20.00 - 21.30 u. (Etterbeek)

**Zwembad JVR-college**  
Forumlaan 4  
1020 Laken

**Donderdag:** 20.00 - 21.30 u. (Etterbeek)  
20.30 - 22.00 u. (Molenbeek)

**Zwembad Louis Nameche**  
Van Kalkstraat 93  
1080 Sint-Jans-Molenbeek

**Zondag:** 18.00 - 19.30 u. (Etterbeek)

**i** Ruben • swimming@bgs.org  
[www.bgs.org](http://www.bgs.org)

20+

## GANSHOREN

### ZWEMSCHOOL DE GUPPIES

#### 📍 Zwembad Nereus

Koningin Fabiolaplein 10  
1083 Ganshoren

👤 Tim Scheers • zwemclub@guppies.be  
[www.guppies.be](http://www.guppies.be)

🕒 Zie op [www.guppies.be](http://www.guppies.be) voor de zwemreeksen voor volwassenen.

18+

## LAKEN

### AQUATIX BXL

#### 📍 Zwembad Jan Van Ruusbroeckcollege

Forumlaan 4  
1020 Laken

#### 📍 Zwembad Laken

Kerkeveldstraat 73  
1020 Laken

👤 Pedro • aquatixbxl@gmail.com  
[www.aquatixbxl.com](http://www.aquatixbxl.com)

🕒 **Maandag:** 20.30 - 21.30 u.  
(vrij zwemmen - zwembad Laken)

**Woensdag:** 17.30 - 18.30 u.  
(zwemles alle niveaus - JVR)  
18.30 - 19.30 u.  
(vrij zwemmen - JVR)



18+

## NEDER-OVER-HEEMBEEK

### DE DURVERS

#### 📍 Zwembad van NOH

Lombardzijdestraat 120  
1120 Neder-Over-Heembeek

👤 Krista Esselens • esselens@hk-law.be

🕒 **Woensdag:** 19.00 - 20.00 u.

16+



# PERSONEN MET EEN BEPERKING




In dit hoofdstuk vind je sport in Brussel én omgeving voor personen met een beperking. Wil je een overzicht van de sportmogelijkheden in Vlaams-Brabant? Raadpleeg dan zeker de 'G-sportbrochure Vlaams-Brabant en Brussel' op [www.sportinbrussel.be/G-sport](http://www.sportinbrussel.be/G-sport).

Vind je niet wat je zoekt of heb je een andere sportvraag? Neem zeker contact op met de verantwoordelijke G-sport op 02 563 05 14 of [sportdienst@vgc.be](mailto:sportdienst@vgc.be). Zij helpt je graag verder!

## Gebruikte iconen

**3-99** Minimum- en maximumleeftijd

 Enkel jongens /  Enkel meisjes

 **Inclusie:** sporters met en zonder beperking sporten samen

## Soort beperking

- VE** verstandelijke beperking
- FYS** fysieke beperking
- AU** auditieve beperking
- VI** visuele beperking
- PSY** psychische kwetsbaarheid
- ASS** autismespectrumstoornis





# SPORTAANBOD VOOR PERSONEN MET EEN BEPERKING

## ATLETIEK

De Brusselse Atletiekvereniging (BAV) en Atlemo staan open voor inclusie. Kijk op pagina 19 (jeugd) en pagina 79 (volwassenen).



## CLUBS

### HUIZINGEN

#### G-ATLETIEK FRIENDS & SCREAM UNITED

##### Atletiekpiste domein Huizingen

H. Torleylaan 100  
1654 Huizingen

**i** Jan Cornelis • 0497 89 86 66 •  
jancornelis.jc@gmail.com  
[www.frisseclub.net](http://www.frisseclub.net)

**🕒** Donderdag: 18.45 - 20.00 u.

**VE - FYS - AU - PSY - ASS- VI** **6+**

### SINT-JANS-MOLENBEEK

#### G-ATLETIEK ATLEMO

##### Sippelberg

Mahatma Gandhilaan 5  
1080 Sint-Jans-Molenbeek

**i** Bilal Oualmakran • 0484 52 30 38 •  
bilal.oualmakran@atlemo.be  
[www.atlemo.be](http://www.atlemo.be)

**🕒** Maandag: 10.30 - 11.30 u.

**VE - FYS - AU - PSY - ASS- VI** **18+**

### VILVOORDE

#### G-ATLETIEK 'T VOSJE

##### Atletiekpiste Drie Fonteinen

Brusselsesteenweg 73  
1800 Vilvoorde

**i** Luc Aelaerts • 0493 73 19 58 •  
luc.aelaerts@tvosje.be  
[www.tvosje.be](http://www.tvosje.be)

**🕒** Zaterdag: 9.15 - 10.15 u.

**VE** **8+**

## AQUAGYM

De VGC-sportdienst en Aquatix BXL staan open voor inclusie. Bekijk dit aanbod vanaf pagina 84.



## BADMINTON

De VGC-sportdienst en Badminton 50+ staan open voor inclusie. Bekijk het aanbod vanaf pagina 20 (jeugd) en 87 (volwassenen).



## CLUB

### HALLE

#### G-BADMINTON FRIENDS & SCREAM UNITED

##### Sporthal De Bres

Monseigneur Senciestraat 13  
1500 Halle

**i** Amber Walkiers • 0473 62 93 38 •  
ambertjewalkiers@hotmail.com  
[www.frisseclub.net](http://www.frisseclub.net)

**🕒** Zondag: 15.00 - 16.00 u.

**VE – FYS – AU – PSY – ASS- VI** **6+**

## BASKETBAL

De Molenbeek Rebels staan open voor inclusie, kijk op pagina 21.



## CLUBS

### KOEKELBERG

#### G-BASKETBAL MOLENBEEK REBELS

##### VGC-sportzaal Comenius

Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg

**i** Wenke Thewis • 0485 14 80 36 •  
info@molenbeekrebels.be  
[www.molenbeekrebels.be](http://www.molenbeekrebels.be)

**🕒** Dinsdag: 17.30 - 18.30 u.

**Zaterdag:** 10.00 – 11.00 u.  
(tweewekelijks)

**VE – FYS** **6+**

### KOEKELBERG

#### G-BASKETBAL FRIENDS & SCREAM UNITED

##### VGC-sportzaal Comenius

Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg

**i** Marc Peeters • 0474 56 46 11 •  
frisclub@gmail.com  
[www.frisseclub.net](http://www.frisseclub.net)

**🕒** Zaterdag: 10.00 – 11.00 u.  
(tweewekelijks)

**VE – FYS** **6+**

### LOT

#### G-BASKETBAL FRIENDS & SCREAM UNITED

##### Sportcomplex Vogelenzang

Dworpsestraat 147  
1651 Lot

**i** Sam Mommaert • 0474 56 46 11 •  
mommaert.sam@gmail.com  
[www.frisseclub.net](http://www.frisseclub.net)

**🕒** Dinsdag: 19.15 - 20.30 u.

**VE – FYS – AU – PSY – VI** **6+**

### SCHAARBEEK

#### ROLSTOELBASKETBAL ROYAL CANTER SCHAARBEEK

##### Van Oost-sportzaal

Van Ooststraat 52  
1030 Schaarbeek

**i** Mark De Meyer • 02 219 66 91 •  
markdemeyer@skynet.be  
[www.royalcanter.be](http://www.royalcanter.be)

**🕒** Maandag: 20.00 - 22.00 u.

**Zaterdag:** 16.00 - 18.00 u.

**FYS** **11+**



## BOCCIA/BOCCE

### CLUBS

#### HALLE

##### G-BOCCIA FRIENDS & SCREAM UNITED

###### Sporthal De Bres

Monseigneur Senciestraat 13  
1500 Halle

**Zondag:** 15.00 - 16.00 u.

VE – FYS – AU 6+

**i** Amber Walkiers • 0473 62 93 38 •  
ambertjewalkiers@hotmail.com  
[www.frisseclub.net](http://www.frisseclub.net)

#### VILVOORDE

##### G-BOCCE 'T VOSJE

###### Sportzaal Atheneum

Van Helmontstraat 6  
1800 Vilvoorde

**Zaterdag:** 10.30 - 11.45 u.  
(tweeweekelijks)

VE 7+

**i** Simonne Merenz •  
simonne.merenz1@telenet.be  
[www.tvosje.be](http://www.tvosje.be)

## BOWLING

### CLUB

#### WOLVERTEM

##### G-BOWLING 'T VOSJE

###### Sport Point

Stationsstraat 14  
1861 Wolvertem

**Zaterdag:** 10.30 - 12.00 u.  
(tweeweekelijks)

VE 7+

**i** Josée Van Oudenhoven •  
0475 91 76 38 • [bowling@tvosje.be](mailto:bowling@tvosje.be)  
[www.tvosje.be](http://www.tvosje.be)

## CIRCUS

Circus Zonder Handen staat open voor inclusie. Bekijk hun activiteiten op pagina 24 (jeugd) en pagina 91 (volwassenen).



## DANS

De VGC-sportdienst, Jeugdcentrum Aximax, Fedos, Urban Center Brussel, BOp en Etage Tropical staan open voor inclusie. Bekijk het aanbod vanaf pagina 26 (jeugd) en pagina 92 (volwassenen).



### CLUBS

#### KOEKELBERG

##### G-SALSA ETAGE TROPICAL

###### VGC-sportzaal Comenius

Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg

**Dinsdag:** 20.00 - 21.00 u.  
(semi-gevorderden)

**i** Michèle Martens • 0473 80 97 18 •  
info@etagetropical.be  
[www.etagetropical.be](http://www.etagetropical.be)

VE – FYS – AU – PSY – ASS- VI 16+

#### LEMBEEK

##### G-DANS FRIENDS & SCREAM UNITED

###### Sporthal P. Bricout

Mimosastraat 30  
1502 Lembeek

**Zondag:** 11.30 - 12.30 u.

**i** Martine Deruyver • 0496 96 85 02 •  
martine.deruyver@skynet.be  
[www.frisseclub.net](http://www.frisseclub.net)

AU- FYS- VE 6+



## SINT-JANS-MOLENBEEK

### G-BACHATA ETAGE TROPICAL

#### Sporthal St-Michel

Picardstraat 170,  
1080 Sint-Jans-Molenbeek

**i** Michèle Martens • 0473 80 97 18 •  
info@etagetropical.be  
[www.etagetropical.be](http://www.etagetropical.be)

**Maandag:** 19.00 - 20.00 u.

**VE - FYS - AU - PSY - ASS- VI** 16+

## VILVOORDE

### G-DANS 'T VOSJE

#### SBLO School Oase

de Bavaylei 130  
1800 Vilvoorde

**i** Sylvia Boonstoppel •  
02 767 75 57 • 0493 73 19 58 •  
secretariaat@tvosje.be  
[www.tvosje.be](http://www.tvosje.be)

**Zaterdag:** 9.15 - 10.15 u. (beginners)  
10.30 - 11.45 u. (gevorderden)

**VE** 7+

## DUIKEN

### CLUB

## EVERE

### DUIKEN NEMO'S DIVING

#### Zwembad Triton

Oudstrijderslaan 260a  
1140 Evere

**i** Theo Pieters •  
02 460 10 72 • 0471 49 57 16 •  
pieterstheo@hotmail.com

**Maandag:** 12.00 - 13.00 u.  
**Dinsdag:** 20.00 - 21.00 u.

**FYS** 18+

## FIETSEN

De VGC-sportdienst staat open voor inclusie. Bekijk de fietslessen op pagina 34.



### CLUB

## JETTE

### TANDEMTOCHTEN CYCLONE A

#### Clublokaal

Joseph Loossensstraat 20  
1090 Jette

**i** Jean-Paul De Jaeger • 02 410 25 46 •  
0495 68 41 86 •  
jeanpaul.djg@skynet.be  
[www.cyclone-a.be](http://www.cyclone-a.be)

**Dinsdag:** 19.00 - 22.00 u. (wekelijks)  
**Zondagvoormiddag** (maandelijks)

**VI** 16+



## SINT-JANS-MOLENBEEK

### G-BACHATA ETAGE TROPICAL

#### Sporthal St-Michel

Picardstraat 170,  
1080 Sint-Jans-Molenbeek

**i** Michèle Martens • 0473 80 97 18 •  
info@etagetropical.be  
[www.etagetropical.be](http://www.etagetropical.be)

**Maandag:** 19.00 - 20.00 u.

**VE - FYS - AU - PSY - ASS- VI** 16+

## VILVOORDE

### G-DANS 'T VOSJE

#### SBLO School Oase

de Bavaylei 130  
1800 Vilvoorde

**i** Sylvia Boonstoppel •  
02 767 75 57 • 0493 73 19 58 •  
secretariaat@tvosje.be  
[www.tvosje.be](http://www.tvosje.be)

**Zaterdag:** 9.15 - 10.15 u. (beginners)  
10.30 - 11.45 u. (gevorderden)

**VE** 7+

## DUIKEN

### CLUB

## EVERE

### DUIKEN NEMO'S DIVING

#### Zwembad Triton

Oudstrijderslaan 260a  
1140 Evere

**i** Theo Pieters •  
02 460 10 72 • 0471 49 57 16 •  
pieterstheo@hotmail.com

**Maandag:** 12.00 - 13.00 u.  
**Dinsdag:** 20.00 - 21.00 u.

**FYS** 18+

## FIETSEN

De VGC-sportdienst staat open voor inclusie. Bekijk de fietslessen op pagina 34.



### CLUB

## JETTE

### TANDEMTOCHTEN CYCLONE A

#### Clublokaal

Joseph Loossensstraat 20  
1090 Jette

**i** Jean-Paul De Jaeger • 02 410 25 46 •  
0495 68 41 86 •  
jeanpaul.djg@skynet.be  
[www.cyclone-a.be](http://www.cyclone-a.be)

**Dinsdag:** 19.00 - 22.00 u. (wekelijks)  
**Zondagvoormiddag** (maandelijks)

**VI** 16+

## FITNESS

De VGC-sportdienst en LDC De Kaai staan open voor inclusie. Bekijk dit aanbod vanaf pagina 105.



## GYMNASTIEK

### CLUBS

#### SINT-PIETERS-LEEUV

##### G-GYMNASTIEK FRIENDS & SCREAM UNITED

###### Sportcomplex Vogelenzang

Dworpsestraat 147  
1651 Lot

Zaterdag: 15.00 - 16.30 u.

VE – FYS – AU – VI 6+

Thalia Snoeck • 0496 77 52 20 •

thaliasnoeck@hotmail.com

[www.frisseclub.net](http://www.frisseclub.net)

## OMNISPORT

De VGC-sportdienst, GC De Markten en Jeugdcentrum Aximax staan open voor inclusie. Bekijk hun aanbod vanaf pagina 40 (jeugd) en pagina 120 (volwassenen).



### LESSENREEKSEN

#### ANDERLECHT

##### G-MULTIMOVE CAMPUS SPOOR WEST

###### Campus Spoor West

Verheydenstraat 39  
1070 Anderlecht

Woensdag: 15.00 - 16.00 u.

Zaterdag: 9.50 - 10.50 u.

Kristel Peeters • 02 563 05 14 •

sportdienst@vgc.be

[www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)

VE – ASS 4-14

#### SCHAARBEEK

##### BEWEEGTUIN SCHAARBEEK

###### Sporthal E. Hiel

Freesiadreef 7  
1030 Schaarbeek

Zondag: 11.00 - 12.00 u.

Kristel Peeters • 02 563 05 14 •

sportdienst@vgc.be

[www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)

VE – ASS 4-14

#### SINT-PIETERS-WOLUWE

##### G-OMNISPORT

###### Sporthal Meertalig Atheneum

Grote Prijzenlaan 59  
1150 Sint-Pieters-Woluwe

Zaterdag: 14.00 - 15.30 u.  
(tweewekelijks)

Kristel Peeters • 02 563 05 14 •

sportdienst@vgc.be

[www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)

VE 18+



## PARKOUR/FREE RUNNING

Circus Zonder Handen staat open voor inclusie.  
Bekijk dit aanbod op pagina 47.



## QI GONG

LDC Cosmos en LDC Ado Icarus staan open voor inclusie.  
Bekijk hun aanbod vanaf pagina 125.



## ROLSCHAATSEN EN SKATEBOARDEN

Byrrrh and Skate, Urban Center Brussel, Ganshoren Roller Club en jeugdcentrum Aximax staan open voor inclusie. Bekijk dit aanbod vanaf pagina 49 (jeugd) en pagina 125 (volwassenen).



## ROPESKIPPING

Circus Zonder Handen staat open voor inclusie.  
Bekijk dit aanbod op pagina 51.



## SCHIETSPOORT

Vriendenkring koninklijke gilde Sint-Sebastiaan staat open voor inclusie.  
Bekijk dit aanbod op pagina 52 (jeugd) en pagina 128 (volwassenen).



## TAI CHI

De VGC-sportdienst staat open voor inclusie.  
Bekijk dit aanbod vanaf pagina 130.



## TENNIS

TC Wijmenier staat open voor inclusie. Bekijk dit aanbod op pagina 55 (jeugd) en pagina 134 (volwassenen).



### CLUB

#### HALLE

##### G-TENNIS FRIENDS & SCREAM UNITED

###### TC Sollenbeemd

Eugène Ysayestraat 14  
1500 Halle

Vrijdag: 19.00 - 20.00 u.

VE – FYS 5+

Marc Peeters • frisseclub@gmail.com  
[www.frisseclub.net](http://www.frisseclub.net)

## VECHTSPOORT

Cheonkwon Taekwondo Academy, Taekwondo ITF, Ban Sen Juku, Budo Club Berchem, Brussels Brazilian Jiu Jitsu Academy en de VGC-sportdienst staan open voor inclusie. Bekijk dit aanbod vanaf pagina 55 (jeugd) en pagina 135 (volwassenen).



## VOETBAL

Ritterklub, Jeannekes Boys & Girls en RWDM Girls staan open voor inclusie. Bekijk dit aanbod vanaf pagina 65 (jeugd) en pagina 142 (volwassenen).



### CLUBS

#### ANDERLECHT

##### CÉCIFOOT 5-A-SIDE

###### RSCA Outdoor

Olympische dreef 1  
1070 Anderlecht

Zondag: 12.00 - 14.00 u. (slechtzienden)  
Zondag: 14.00 - 16.00 u. (blinden)

VI 11+

Natacha Theys • 0472 84 84 33 •  
info@5-a-side.be  
[www.cecifoot.be](http://www.cecifoot.be)

#### HALLE

##### G-VOETBAL FRIENDS & SCREAM UNITED

###### Sporthal De Bres

Monseigneur Senciestraat 13  
1500 Halle

Zondag: 11.0 - 12.30 u.

VE – FYS 5+

Marc Peeters • 0474 56 46 11 •  
frisseclub@gmail.com  
[www.frisseclub.net](http://www.frisseclub.net)

#### SINT-ULRIKS-KAPELLE

##### G-VOETBAL BOKA UNITED

###### Boka United

Lumbeekstraat 75  
1700 Sint-Ulriks-Kapelle

Donderdag: 18.00 - 19.00 u.

VE 6+

0479 48 97 12 • wim.beeckmans@  
bodegemkapelleunited.be  
[www.detofstevoetbalclub.be](http://www.detofstevoetbalclub.be)

#### VILVOORDE

##### G-VOETBAL 'T VOSJE

###### Voetbalterrein Drie Fonteynen

Brusselsesteenweg 73  
1800 Vilvoorde

Zaterdag: 10.30 - 11.45 u.

VE 7+

Suzy Jans • 0498 20 04 05 •  
suzy@tvosje.be  
[www.tvosje.be](http://www.tvosje.be)

## VOLLEYBAL

Brussels Volley staat open voor inclusie. Bekijk dit aanbod op pagina 67 (jeugd) en pagina 146 (volwassenen).



## YOGA

Yoga De Markten, Hatha Yoga en LDC Aksent staan open voor inclusie. Bekijk dit aanbod vanaf pagina 68 (jeugd) en pagina 149 (volwassenen).



## ZAALVOETBAL

Friends & Scream is een inclusieve zaalvoetbalploeg. Bekijk de gegevens op op pagina 160.



### CLUBS

#### ANDERLECHT

##### G-ZAALVOETBAL FRIENDS & SCREAM

###### Sportzaal Sint-Guido

Dokter Jacobsstraat 67  
1070 Anderlecht

Marc Peeters • 0474 56 46 11 •  
frisseclub@gmail.com  
[www.frisseclub.net](http://www.frisseclub.net)

Zaterdag: 10.30 - 12.00 u.  
(tweewekelijks)

VE – FYS – AU – PSY – VI 6+

#### BEERSEL

##### G-ZAALVOETBAL FRIENDS & SCREAM UNITED

###### Sportcomplex Vogelenzang

Dworpsestraat 147  
1650 Beersel

Marc Peeters • 0474 56 46 11 •  
frisseclub@gmail.com  
[www.frisseclub.net](http://www.frisseclub.net)

Woensdag: 15.30 - 17.00 u.

VE – FYS – AU – VI 6+

#### KOEKELBERG

##### G-ZAALVOETBAL DE PLOUG

###### VGC-sportzaal Comenius

Dapperenstraat 20  
1081 Koekelberg

Nicky De Bock • 02 512 90 33 •  
nicky.de.bock@psc-elsene.be

Vrijdag: 12.45 - 13.45 u.

PSY 18+

#### SINT-AGATHA-BERCHEM

##### G-ZAALVOETBAL FRIENDS & SCREAM UNITED

###### Kasterlinden

Poolsterstraat 6  
1082 Sint-Agatha-Berchem

Marc Peeters • 0474 56 46 11 •  
frisseclub@gmail.com  
[www.frisseclub.net](http://www.frisseclub.net)

Woensdag: 18.30 - 20.00 u.

VE – FYS – AU – VI 6+

## ZEILEN

### CLUB

#### VILVOORDE

##### G-ZEILEN ZEILCLUB WSKLUM

###### Insteekdok Vilvoorde

Havendoklaan 2  
1800 Vilvoorde

0476 07 37 81 •  
info@wsklumvilvoorde.be  
[www.wsklumvilvoorde.be](http://www.wsklumvilvoorde.be)

Zaterdag: 11.00 – 17.00 u.  
Of op afspraak, zie alle details op  
[www.wsklumvilvoorde.be](http://www.wsklumvilvoorde.be)

VE – FYS – AU – PSY – ASS – VI 7+



# ZWEMMEN

Aquatix BXL en De Eendjes Schaarbeek staan open voor inclusie.  
Bekijk dit aanbod vanaf pagina 71 (jeugd) en pagina 167 (volwassenen).



## CLUBS

### BRUSSEL

#### G-ZWEMMEN BOAS BRUSSEL CENTRUM

##### Baden van het centrum

Reebokstraat 28  
1000 Brussel

0484 26 84 28 • info@boasvzw.be  
[www.boasvzw.be](http://www.boasvzw.be)

Donderdag: 17.00 - 19.00 u.

VE – FYS – ASS 6+

### HALLE

#### G-ZWEMMEN FRIENDS & SCREAM UNITED

##### Sportoase

Nederhem 35  
1500 Halle

Nathalie Derauw • 0485 16 69 78 •  
nathaliederaw2@hotmail.com  
[www.frisseclub.net](http://www.frisseclub.net)

Maandag: 18.00 - 20.00 u.

VE – FYS – AU – VI – ASS 6+

### MEISE

#### G-ZWEMMEN BOAS MEISE

##### Be Optimal in Action

Brusselsesteenweg 71A  
1860 Meise

0484 26 84 28 • info@boasvzw.be  
[www.boasvzw.be](http://www.boasvzw.be)

Zaterdag: 8.30 - 10.00 u.

VE – FYS – AU – VI – PSY 6+

### NEDER-OVER-HEEMBEEK

#### G-ZWEMMEN BOAS NOH

##### Gemeentelijk zwembad

Lombardsijdestraat 120  
1120 Neder-Over-Heembeek

0484 26 84 28 • info@boasvzw.be  
[www.boasvzw.be](http://www.boasvzw.be)

Woensdag: 17.00 - 18.00 u.

VE – FYS – AU – VI – PSY 6+

### VILVOORDE

#### G-ZWEMMEN 'T VOSJE

##### Zwembad 't Zeepaardje

Heldenplein 13  
1800 Vilvoorde

Mito Guerra • zwemmen@tvosje.be  
[www.tvosje.be](http://www.tvosje.be)

Zaterdag: 10.30 - 12.00 u.

VE 7+



# INDIVIDUEEL SPORTEN



Zoek je een zwembad, padelcourt, fit-o-meter, ijsbaan, manege, BMX-track, golfcourt, of ...? Wist je dat er in Brussel een duikkuil is?

Voor alle praktische informatie over sport in het Brussels Gewest kan je vanaf nu terecht op de centrale website **sport.brussels**.



# LOOPGIDS

Ben je een ervaren loper of recent gestart met lopen? Of heb je een duwtje in de rug nodig om aan je eerste kilometers te beginnen?

In onze loopgids vind je waardevolle tips: over looptechniek en opwarmingsoefeningen, tot de aanschaf van loopschoenen.

Voor gevorderde lopers zijn er uitgebreide trainingsschema's. Je kan ze gebruiken om je klaar te stomen voor de 20 km van Brussel. Wie liever niet alleen loopt, kan het overzicht van de Brusselse loopgroepen raadplegen.



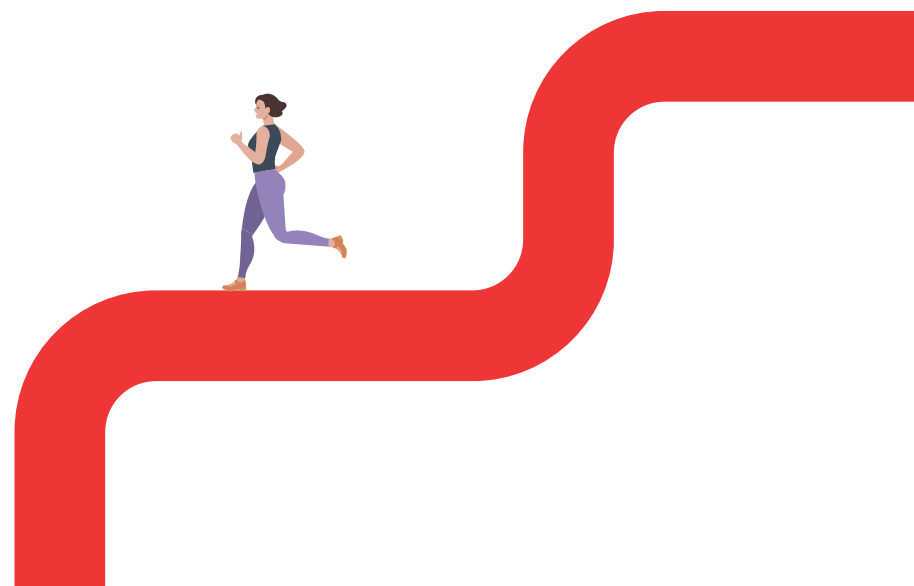
Bekijk hier  
onze loopgids  
online.



# PARK'COURS

Wil je graag beginnen lopen op een laagdrempelige manier? Park'cours is de ideale opstap. Bij deze parkruns komen maandelijks tientallen lopers (en wandelaars) samen in één van de Brusselse parken om 5 km af te leggen. Ieder op zijn eigen tempo.

→ [www.parkcours.be](http://www.parkcours.be)



# DE

# VGC-SPORTDIENST



## WAARVOOR KAN JE BIJ DE VGC-SPORTDIENST TERECHT?

De sportdienst is er voor iedereen die in Brussel met sport in contact komt: de sporter, de sportlesgever of vrijwilliger, de sportclubs, sportorganisaties en andere partners. We geven advies en ondersteunen op allerlei vlakken: logistiek, materieel, financieel, inhoudelijk, thematisch, ...

De sporter informeren we graag over wat er allemaal mogelijk is in Brussel bij ons, bij clubs en bij partners. Zelf organiseren we lessenreeksen, kampen en evenementen.

### ALS CLUB OF ORGANISATOR

Je bent een **Brusselse sportclub of organisator** (gemeenschapscentrum, school, jeugdvereniging, gemeentelijke sportdienst, socio-culturele vereniging, (brede) school, lokaal dienstencentrum, ...) en zoekt:

- **subsidies voor**
  - > de opstart van je nieuwe sportvereniging
  - > je jaarlijkse werking
  - > duurzaam sportaanbod (buiten de sportvereniging)
  - > sportinitiatieven (projecten)
  - > de organisatie van een sportief vakantieaanbod
  - > de deelname aan sporttakgerichte kadervorming
  - > investeringen
- **hulp met:**
  - > het oprichten van je sportvereniging en vzw
  - > je bestuur en administratie
  - > het organiseren van kampen, lessenreeksen of evenementen
  - > zoeken naar competente sportlesgevers en trainers
  - > vinden van geschikte vormingen voor lesgevers, trainers, bestuurders, ...
  - > het promoten van je werking en je activiteiten
  - > geschikte sportinfrastructuur
  - > logistiek en materiaal

[www.vgc.be/subsidies-en-dienstverlening/sport](http://www.vgc.be/subsidies-en-dienstverlening/sport)  
of 02563 05 14

Sport- en ander materiaal (zoals tenten, tafels, audiovisueel materiaal) uitlenen, kan je via het **VGC-uitleenloket** op 02 482 00 76, [uitleenloket@vgc.be](mailto:uitleenloket@vgc.be) of [www.vgc.be/uitleenloket](http://www.vgc.be/uitleenloket). **Sportmateriaal uitlenen is gratis** voor erkende organisaties.

## ALS LESGEVER OF VRIJWILLIGER

Je bent een **(potentiële) sportlesgever of vrijwilliger** en wil:

- in onze databank voor trainers / lesgevers staan om
  - trainingen of sportinitiaties te geven
  - les te geven op sportkampen of evenementen
- informatie over kadervormingen, workshops en bijscholingen
- inhoudelijke informatie om de kwaliteit van je les te verhogen
- subsidies aanvragen om kadervormingsactiviteiten te volgen
- als vrijwillige begeleider, toeleider of logistiek medewerker meewerken aan activiteiten en evenementen
- meewerken in een Brusselse sportvereniging of organisatie

[www.sportinbrussel.be/sportlesgevers](http://www.sportinbrussel.be/sportlesgevers)

02 563 05 14

 Sportbegeleiders Brussel

## ALS SPORTER

### JEUGD

De VGC-sportdienst heeft **een ruim sportaanbod voor kinderen en jongeren**.

### LESSENREEKSEN

Via verschillende lessenreeksen zetten we kinderen en jongeren aan tot een gezond leven vol beweging.

Voor de allerkleinsten staat de algemene motorische ontwikkeling centraal in **de bewegingsschool (ouder-kind) en de Multimovelessen**.

Vanaf 6 jaar kunnen ze terecht bij de **Sportacademie** waar ze in contact komen met diverse sporttakken. Hopelijk vinden ze hier de sport van hun dromen en sluiten ze nadien aan bij **een van de Brusselse sportclubs!**

Om ook minder bekende sporten te leren kennen, organiseren we jaarlijks enkele **'Start to...' lessenreeksen**.

Dit jaar kan je kennis maken met **breakdance en frisbee**.

Ook leren fietsen, vinden we zeer belangrijk! We organiseren regelmatig de lessenreeks **Start to Bike**. Onder leiding van een fietsmeester en een ouder leren kinderen in 5 lessen fietsen.

Op alle sportlessen van de VGC-sportdienst zijn **kinderen en jongeren met een beperking** welkom. Contacteer ons op voorhand zodat we samen de mogelijkheden kunnen bekijken.



## SPORTKAMPEN

Zin in een sportieve vakantie? In Brussel vind je zeker en vast een sportkamp naar je zin. Voetballen, tennissen, trampolinespringen, dansen, lopen, basketballen, vechtsporten beoefenen en veel meer. Sportkampen zijn er **tijdens alle schoolvakanties op verschillende plaatsen in Brussel**.

In de **vakantiegids** vind je een overzicht van de sportkampen (en

creatieve ateliers en speelpleinen) in Brussel. **Download hem op [www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be) of vraag een papieren exemplaar.**

Op de meeste sportkampen van de VGC-sportdienst zijn **kinderen en jongeren met een beperking** welkom. Contacteer ons op voorhand zodat we samen de mogelijkheden kunnen bekijken.

## SCHOOLSPORT

Samen met de scholen en allerlei partners, organiseren we leuke **schoolsportactiviteiten** tijdens en na de schooluren. Tijdens de schooluren ligt de nadruk op de basissporten lopen, fietsen en zwemmen, buiten de schooluren kunnen jongeren een grote waaier aan sporten ontdekken.

Er zijn activiteiten voor leerlingen

uit het kleuter-, lager, secundair en buitengewoon onderwijs. Voor de organisatie van schoolsportinitiatieven werken we samen met MOEV. Neem zeker een kijkje op [www.moev.be](http://www.moev.be).

## SPORT NA SCHOOL (SNS-PAS)

De SNS-pas is een **sportpas, waarmee je vlak na de schooluren verschillende sporten kan uitoefenen**. Je betaalt € 35 voor 15 weken en € 55 voor 30 weken. Wie een Paspartoe aan kansentarieef heeft, betaalt € 6 (15 weken) of € 9 (30 weken).

Met een SNS-pas kan je **sporten waar, wanneer, hoeveel en met wie je wil**. In Brussel is er een ruim aanbod: zwemmen, fitness, boksen, dans, ... **Het volledige aanbod en meer informatie vind je op [www.sportnaschool.be](http://www.sportnaschool.be)**.

## VOLWASSENEN EN OUDEREN

Sport is er voor alle leeftijden. We organiseren met verschillende partners een uitdagend en gevarieerd sportaanbod, zowel 's avonds als overdag.

### VOLWASSENEN

Volwassenen zijn elke maandag en donderdag welkom om te **badmintonnen** in Koekelberg. In Elsene (VUB) kan je tijdens de **Sportacademie** proeven van verschillende sporten. Bij **Maxi Fit** in Koekelberg ligt de focus op de conditie verbeteren.

Tijdens de sportacademie en Maxi Fit is er **gelijktijdig een aanbod voor kinderen, zo hoef je geen opvang te voorzien** wanneer je gaat sporten.

Heb je overdag wat tijd vrij? Dan kan je terecht bij **Fit Overdag**. Op verschillende locaties in Brussel organiseren we overdag sportlessen. Je vindt ze in deze gids en op [www.sportinbrussel.be/fit-overdag](http://www.sportinbrussel.be/fit-overdag).

### OUDEREN

#### DE GOLD-SPORTKAART



Met een **GOLD-sportkaart van € 35** kan je **10 keer deelnemen aan een les naar keuze**. Je kan op elk moment tijdens het jaar instappen. Een greep uit het aanbod: aquagym, hedendaagse dans, tai chi, speels boksen, Qi gong, badminton, ... Koop je GOLD-sportkaart aan het onthaal van BOp, GC De Kroon, LDC Ado Icarus, LDC De Kaai of GC Essegem.

**Twijfel je nog over welke sport het best bij jou past? Kom langs en volg een gratis kennismakingsles!**

#### Brussel Beweegt

Bewegen, mensen ontmoeten en gezellig samen zijn. Dat doe je op de twee bewegingsnamiddagen voor ouderen, aan het begin van het nieuwe jaar. Het thema en de locatie in Brussel wisselen elk jaar.

Er zijn ook steeds wandelingen voor rusthuisbewoners. 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!

**Alle info voor ouderen vind je in deze gids, in de GOLD-brochure of op [www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)**. Je kan ook bellen naar Kathleen De Roock op 02 563 05 14 of e-mailen naar [sportdienst@vgc.be](mailto:sportdienst@vgc.be).

## G-SPORT

Zoveel mogelijk **personen met een beperking duurzaam aan het sporten krijgen**. Dat is een prioriteit voor de VGC-sportdienst. Inclusief als het kan, exclusief als het moet.

**Personen met een beperking zijn welkom op onze reguliere sportlessen en sportkampen.**

Iedereen die wil sporten en om één of andere reden toch niet volwaardig aanbod komt in het reguliere aanbod kan terecht bij een G-sportlessenreeks of op een G-sportkamp. Of je nu slechthorend of slechtziend bent, een fysieke of verstandelijke beperking hebt, worstelt met een psychische kwetsbaarheid of zwaarlijvig bent, ... Iedereen is welkom!

Ligt het tempo soms te hoog? Is de uitleg te moeilijk? Of primeert de competitiedrang teveel? Dan ben je aan het juiste adres bij **G-sport, waar het pure sportplezier centraal staat en de activiteiten aangepast zijn aan je mogelijkheden.**

Je vindt een overzicht van het sportaanbod voor personen met een beperking in Brussel en omgeving vanaf pagina 170.

**Voor specifieke vragen over G-sport kan je bellen naar Kristel Peeters op 02 563 05 14 of mailen naar [sportdienst@vgc.be](mailto:sportdienst@vgc.be).**

## MOUNTAINBIKE

### Tochten voor individuele fietsers

Brusselaars die willen **mountainbiken in het Zoniënwoud** of in **de groene noordrand van Brussel**, maar geen fiets hebben, het bos niet goed kennen of liever in groep fietsen, kunnen terecht op de maandelijkse mountainbiketochten.

Een enthousiaste en ervaren MTB-begeleider neemt je mee op leuke en uitdagende MTB-wegen in het Zoniënwoud. Tochten voor het Zoniënwoud vertrekken aan gemeenschapscentrum Wabo Watermaal, de ritten in het noorden van Brussel aan gemeenschapscentrum De Zeyp Ganshoren. Gebruik van de mountainbike is inbegrepen!

### Tochten voor groepen

Door de VGC erkende organisaties (scholen, jeugd- of sportverenigingen, ...) kunnen een MTB-tocht aanvragen voor groepen. Een MTB-begeleider neemt de groep mee voor een tocht in het Zoniënwoud, op maat van de groep. Ook voor deze tochten zijn er mountainbikes (jeugd en volwassenen) beschikbaar.

**Contacteer de VGC-sportdienst voor meer info of surf naar [www.sportinbrussel.be/mountainbike](http://www.sportinbrussel.be/mountainbike)**



## DE BRUSSELSE ZAALVOETBALCOMPETITIE

In de Brusselse zaalvoetbalcompetitie (BZVC) **voetballen Nederlandstalige clubs in een vriendschappelijke en sportieve sfeer**. Een vrijwillige stuurgroep organiseert de competitie in nauwe samenwerking met de VGC-sportdienst. We zijn steeds op zoek naar versterking van deze groep.

Ook dit seizoen organiseren we een **heren-, veteranen- en damescompetitie**.

Wil je aansluiten bij een ploeg, of zelf een zaalvoetbalclub oprichten?

Wil je vriendschappelijke wedstrijden spelen tegen een ploeg van de Brusselse zaalvoetbalcompetitie?

Wil je graag een match fluiten als scheidsrechter?

Of voel je je aangesproken om mee je schouders te zetten onder de organisatie van de BZVC?

**Contacteer dan het secretariaat van de Brusselse zaalvoetbalcompetitie**

**[www.bzvc.be](http://www.bzvc.be), [bzvc@skynet.be](mailto:bzvc@skynet.be),  
02 563 05 14**

## STADSKRIEBELS OP ZONDAG 7 MEI 2023



Stadskriebels is het jaarlijks sportfeest van de VGC-sportdienst. Zet dit jaar zeker **zondag 7 mei 2023** in de agenda.

Stadskriebels is de ideale mix van sporten en spelen, initiaties, demonstraties, attracties, dans, muziek en animatie!

**Check regelmatig de websites [www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be) en [www.stadskriebels.be](http://www.stadskriebels.be) voor meer nieuws.**







## VGC-SPORTDIENST

E. Jacquainlaan 135  
1000 Brussel

☎ 02 563 05 14

✉ [sportdienst@vgc.be](mailto:sportdienst@vgc.be)

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

*Met de steun van  
de Vlaamse overheid.*

