

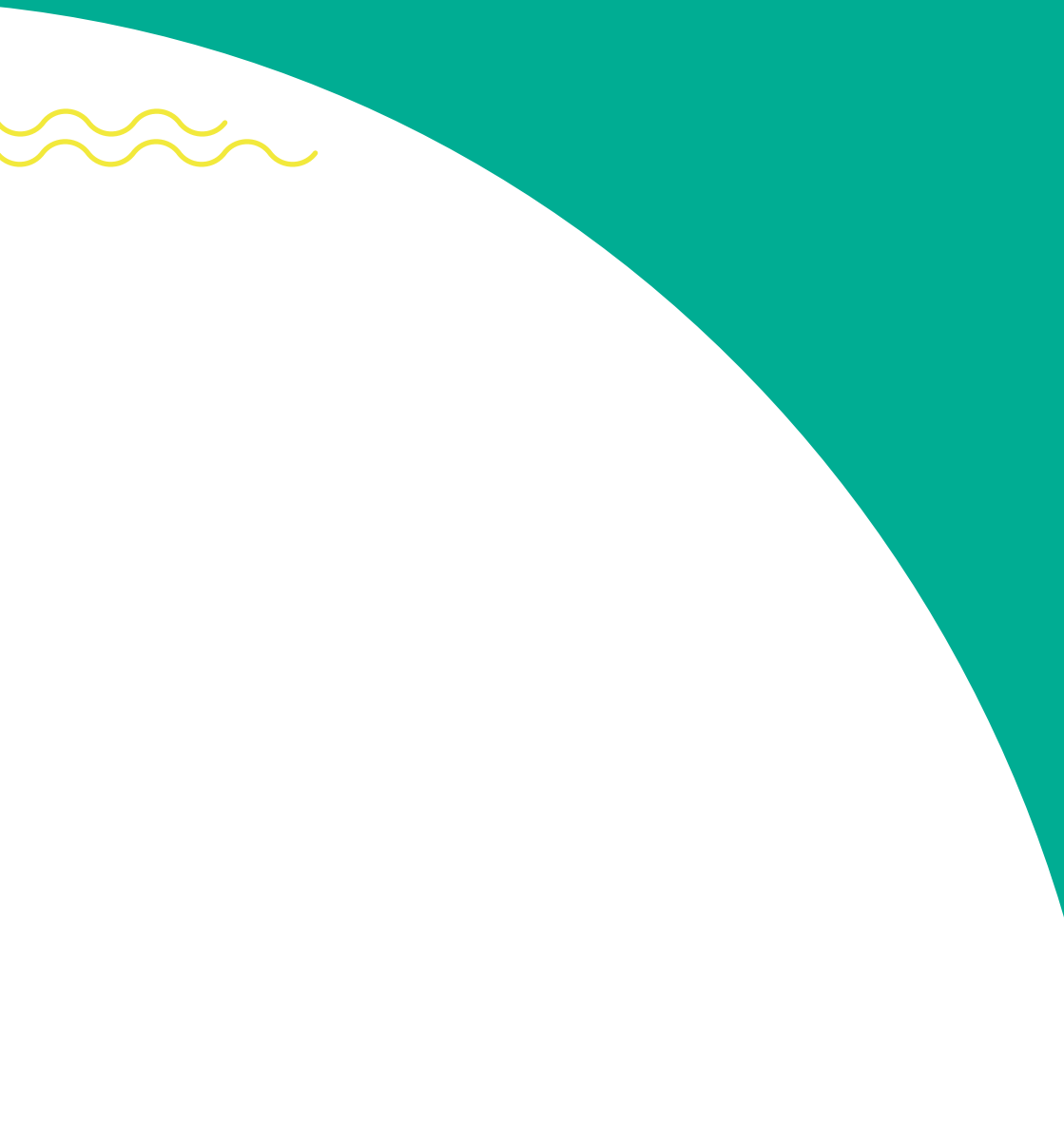
23

24

GRATIS MEE
TE NEMEN!



**Cursusaanbod
van de
22 Brusselse
gemeenschaps
centra**



GC De Kriekelaar

Gallaitstraat 86,
1030 Schaarbeek
02 245 75 22
dekriekelaar@vgc.be
www.dekriekelaar.be

GC De Kroon

Jean Baptiste
Vandendrieschstraat 19,
1082 Sint-Agatha-Berchem
02 482 00 10
dekroon@vgc.be
www.gcdekroon.be

GC De Linde

Kortenbachstraat 7,
1130 Haren
02 242 31 47
delinde@vgc.be
www.gcdelinde.be

GC De Maalbeek

(tijdelijke locatie)
Generaal Lemanstraat 118,
1040 Etterbeek
02 734 84 43
demaalbeek@vgc.be
www.demaalbeek.be

GC De Markten

Oude Graanmarkt 5,
1000 Brussel
02 512 34 25
cursussen@demarkten.be
www.demarkten.be

GC De Platoo

Pantheonlaan 14 /
Dapperenstraat 20 (Gebouw D),
1081 Koekelberg
02 412 00 50
deplattoo@vgc.be
www.deplattoo.be

GC De Rinck

Dapperheidsplein 26,
1070 Anderlecht
02 524 32 35
derinck@vgc.be
www.derinck.be

GC De Vaartkapoen

(tijdelijke locatie)
Manchesterstraat 13-15,
(vanaf november '23)
Sint-Jozefstraat 14
1080 Sint-Jans-Molenbeek
02 413 04 10
devaartkapoen@vgc.be
www.vaartkapoen.be

GC De Zeyp

Zeypstraat 47,
1083 Ganshoren
02 422 00 11
onthaal@dezeyp.be
www.dezeyp.be

GC Den Dam

Waverssesteenweg 1741,
1160 Oudergem
02 663 89 50
dendam@vgc.be
www.gcdendam.be

GC Elzenhof

Kroonlaan 12,
1050 Elsene
02 648 20 30
elzenhof@vgc.be
www.gcelzenhof.be

GC Essegem

Leopold I straat 329,
1090 Jette
02 427 80 39
essegem@vgc.be
www.essegem.be

GC Everna

Sint-Vincentiusstraat 30,
1140 Evere
02 247 03 40
everna@vgc.be
www.everna.be

GC Het Huys

Egide Van Ophemstraat 46,
1180 Ukkel
02 343 46 58
hethuys@vgc.be
www.hethuys.be

GC Kontakt

Orbanlaan 54,
1150 Sint-Pieters-Woluwe
02 762 37 74
kontakt@vgc.be
www.gckontakt.be

GC Nekkersdal

Emile Bockstaellaan 107,
1020 Laken
02 421 80 60
info@nekkersdal.be
www.nekkersdal.be

GC Nohva

Peter Benoitplein 22,
1120 Neder-Over-Heembeek
02 268 20 82
gcnohva@vgc.be
www.gcnohva.be

GC Op-Weule

Sint-Lambertusstraat 91,
1200 Sint-Lambrechts-Woluwe
02 775 92 00
info@opweule.be
www.opweule.be

GC Pianofabriek

Fortstraat 35,
1060 Sint-Gillis
02 541 01 70
info@pianofabriek.be
www.pianofabriek.be

GC Ten Noey

Gemeentestraat 25,
1210 Sint-Joost-ten-Node
02 217 08 82
tennoey@vgc.be
www.tennoey.be

GC Ten Weyngaert

Bondgenotenstraat 54,
1190 Vorst
02 340 95 80
tenweyngaert@vgc.be
www.tenweyngaert.be

GC Wabo

Delleurlaan 39-43,
1170 Watermaal-Bosvoorde
02 675 40 10
wabo@vgc.be
www.wabo.be



- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1 GC De Kriekelaar | 12 GC Essegem |
| 2 GC De Kroon | 13 GC Everna |
| 3 GC De Linde | 14 GC Het Huys |
| 4 GC De Maalbeek | 15 GC Kontakt |
| 5 GC De Markten | 16 GC Nekkersdal |
| 6 GC De Platoo | 17 GC Nohva |
| 7 GC De Rinck | 18 GC Op-Weule |
| 8 GC De Vaartkapoen | 19 GC Pianofabriek |
| 9 GC De Zeyp | 20 GC Ten Noey |
| 10 GC Den Dam | 21 GC Ten Weyngaert |
| 11 GC Elzenhof | 22 GC Wabo |

INHOUDSTABEL

02

Intro



04

Gebruiksaanwijzing



10

Contact
& inschrijvingen



14

Paspartoe
& andere kortingen



17

Nederlands leren
& oefenen



20

Index
van alle activiteiten



23

Aanbod
voor volwassenen



85

Aanbod
voor kinderen & jongeren

INTRO



Laila over Tree of Life in GC Nekkersdal (Laken):

"IK WIL GRAAG SCHILDEREN EN WERKEN ALS KOK. DAARNAAST WIL IK GRAAG GOED NEDERLANDS SPREKEN. TIJDENS DE WORKSHOP IN NEKKERSDAL ORGANISEERDEN WE ACTIVITEITEN VOOR KINDEREN. DAT WIL IK GRAAG NOG EENS DOEN."

NL \ De 22 gemeenschaps- centra zijn er voor de Brusselaars

De gemeenschapscentra vormen ontmoetingsplaatsen die de mogelijkheid bieden om je talenten te ontwikkelen en je enthousiasme voor nieuwe kansen aan te wakkeren. Onze centra staan **open voor alle Brusselaars**, ongeacht leeftijd, achtergrond of ervaring. Of je nu een jonge inwoner bent of de wijsheid van de jaren met je meedraagt, een nieuwkomer bent in onze stad of hier al lang wortels hebt, we heten je van harte welkom.

Het gemeenschapscentrum luistert naar de buurt. Heb je zelf een idee voor een activiteit? Wil je graag je stempel drukken op ons aanbod door **actief deel te nemen**? Twijfel dan niet en stap binnen in het gemeenschapscentrum in jouw buurt. Onze centra zijn er voor jou: om jouw creativiteit te omarmen en te ondersteunen.

Wat de gemeenschapscentra zo uniek maakt? Ze geloven in de **kracht en betrokkenheid** van alle Brusselaars. Jullie ideeën en inzet vormen het kloppend hart van onze centra. In deze brochure kun je dat letterlijk zien: jullie begeleiden workshops en cursussen, jullie dragen nieuwe ideeën aan en geven vorm aan ons aanbod. Samen maken we de gemeenschapscentra tot wat ze zijn - **levendige en dynamische plekken** die gedijen op jullie enthousiasme.

In deze cursusbrochure vind je een **rijk aanbod** aan cursussen en workshops die aansluiten bij de interesses en behoeften van de Brusselaars. Of je nu je talenten verder wilt ontwikkelen, nieuwe vaardigheden wilt leren, of gewoon nieuwe mensen wilt ontmoeten, er is voor **elk wat wils**. Laat je inspireren en neem deel aan het aanbod dat jou het meest aanspreekt.

Tot gauw!

**Ans Persoons, Collegelid bevoegd
voor Cultuur, Jeugd, Sport en
Gemeenschapscentra**

FR \ Les 22 centres communautaires sont là pour les Bruxellois

Les centres communautaires sont des lieux de rencontre qui vous permettent de développer vos talents et d'éveiller votre enthousiasme pour de nouvelles opportunités. Nos centres sont **ouverts à tous les Bruxellois**, quels que soient leur âge, leur origine ou leur expérience. Que vous soyez un jeune habitant ou que vous portiez la sagesse des années, que vous soyez un nouvel arrivant dans notre ville ou que vous y ayez de profondes racines, nous vous souhaitons la bienvenue.

Le centre communautaire est à l'écoute du quartier. Vous avez aussi une idée d'activité ? Vous souhaitez marquer notre offre de votre empreinte en y **participant activement** ? Alors n'hésitez pas à vous rendre dans le centre communautaire le plus proche. Nos centres sont là pour vous : pour accueillir et soutenir votre créativité.

Qu'est-ce qui rend les centres communautaires si uniques ? Ils croient en **la force et l'engagement** de tous les Bruxellois. Vos idées et votre engagement sont au cœur de l'activité de nos centres. Cette brochure en est la preuve vivante : vous guidez des ateliers et des cours, vous apportez de nouvelles idées et vous façonnez notre offre. Ensemble, nous faisons des centres communautaires ce qu'ils sont : des lieux **vivants et dynamiques qui prospèrent** grâce à votre enthousiasme.

Cette brochure propose une **riche sélection** de cours et d'ateliers pour répondre aux intérêts et besoins des Bruxellois. Que vous souhaitiez développer vos talents, acquérir de nouvelles compétences ou simplement rencontrer de nouvelles personnes, il y en a pour **tous les goûts**. Laissez-vous inspirer et participez à l'offre qui vous intéresse le plus.

À très vite !

Ans Persoons, Membre du Collège en charge de la Culture, de la Jeunesse, du Sport et des Centres communautaires

EN \ The 22 community centres are there for the people of Brussels

Community centres are meeting places that allow you to develop your talents and ignite your enthusiasm for new opportunities. Our centres are **open to all Brussels residents**, regardless of their age, background or experience. Whether you are a young resident or carry the wisdom of the years with you, or whether you are a newcomer to our city or have long roots here, we welcome you.

The community centre listens to what the neighbourhood has to say. Got your own idea for an activity? Would you like to make your mark on our provision by **playing an active part**? If so, don't hesitate and step inside the community centre near you. Our centres are here for you – to embrace and support your creativity.

What makes the community centres so unique? The fact that they believe in the **strength and involvement** of all Brussels residents. Your ideas and efforts are the beating heart of our centres. In this brochure you can literally see that: you guide workshops and courses and you contribute new ideas and help shape our provision. Together, we are making community centres what they are – **vibrant and dynamic places** that thrive on your enthusiasm.

In this course brochure, you will find a **rich selection** of courses and workshops that correspond to the interests and needs of Brussels residents. Whether you want to further your talents, learn new skills, or just meet new people, **there is something for everyone**. So why not get inspired and participate in the offering that appeals to you most?

See you soon!

Ans Persoons, Board member responsible for Culture, Youth, Sport and Community Centres

GEBRUIKSAANWIJZING

NL \ Hoe werkt deze brochure?

Het cursusaanbod van de 22 centra is opgesplitst in 2 grote delen:

- **volwassenen** (p. 22-82)
met thema's en rubrieken
- **kinderen en jongeren** (p. 84-148)
met 3 leeftijdscategorieën (0-5, 6-12 en 13-18 jaar)
en telkens een aantal thema's



Tijdstip(pen)



Plaats van de activiteit en contact voor info en inschrijvingen



Contact voor info en inschrijvingen.

Als dit er niet staat, neem je contact op met het gemeenschapscentrum waar de activiteit plaatsvindt. Zie overzicht contactgegevens op p. 12 en op achterflap.



Moet je bepaalde voorkennis hebben? Moet je iets speciaals meenemen? Wie is de lesgever? Als het relevant is, vind je het hier



Prijs per sessie en/of reeks. Soms ook speciale tarieven of kortingen



Minimum- en maximumleeftijd



De taaliconen geven aan hoeveel Nederlands je het best kunt om vlot deel te nemen. Meer info op p. 17

Per activiteit vind je deze info:



Bloemschikken


Met verse bloemen, plantenmateriaal en een flinke dosis creativiteit maak je elke maand een prachtig bloemstuk. Totale beginneling of ervaren in het bloemschikken, iedereen geniet van een leuke avond en leert nieuwe technieken bij. De lesgeefster brengt een voorbeeld en al het materiaal mee zodat jij direct aan de slag kan.

Titel

Naam van de activiteit


Korte omschrijving

Wat kun je verwachten van de activiteit?

 van 05/09/2018 tot 19/12/2018
elke week op woensdag van 20:00 tot 22:30

 GC WaBo

 bloemschikken@academie.be

 Je kan per les inschrijven tot ten laatste vrijdag voordien, je betaalt dan € 32/avond.

 € 140

 vanaf 16 jaar

NL 



Meer info over een bepaalde activiteit?

De contactgegevens van elk gemeenschapscentrum vind je op p. 12.



FR \ Comment fonctionne cette brochure ?

L'offre de cours des 22 centres est scindée en deux grandes parties :

- **adultes** (p. 22-82)
comportant des thèmes et des rubriques
- **enfants et jeunes** (p. 84-148)
comportant 3 catégories d'âge (0-5, 6-12 et 13-18 ans)
et à chaque fois un nombre de thèmes



Moment(s)



Endroit de l'activité et contact pour infos et inscriptions



Contact pour infos et inscriptions. **Si cette mention est absente, prenez contact avec le centre communautaire où l'activité se déroule.** Voir un aperçu des données de contact à la p. 12



Faut-il avoir des connaissances préalables? Faut-il emmener quelque chose de spécial? Qui donnera le cours? Si votre question est pertinente, vous trouverez ici la réponse



Prix par séance et / ou série. Parfois, on peut bénéficier de remises ou de tarifs spéciaux



Age minimal et maximal



Les icônes de langue indiquent le niveau requis de connaissance de néerlandais pour pouvoir participer aisément. Plus d'infos à la p. 18

Par activité, on trouve les infos suivantes :



Bloemschikken


Met verse bloemen, plantenmateriaal en een flinke dosis creativiteit maak je elke maand een prachtig bloemstuk. Totale beginneling of ervaren in het bloemschikken, iedereen geniet van een leuke avond en leert nieuwe technieken bij. De lesgeefster brengt een voorbeeld en al het materiaal mee zodat jij direct aan de slag kan.

Titre

Nom de l'activité


Bref descriptif

Que peut-on attendre d'une activité?

 van 05/09/2018 tot 19/12/2018
elke week op woensdag van 20:00 tot 22:30

 GC WaBo

 bloemschikken@academie.be

 Je kan per les inschrijven tot ten laatste vrijdag voordien, je betaalt dan € 32/avond.

 € 140

 vanaf 16 jaar

NL 



Désirez-vous plus d'infos sur une activité quelconque ? Vous trouvez les données de contact de chaque centre communautaire à la p 12.



EN \ How to use this brochure?

The range of courses from the 22 centres are divided into two main sections:

- **adults** (p. 22-82)
with themes and sections
- **children and teenagers** (p. 84-148)
in 3 age categories (0-5, 6-12 and 13-18 years of age)
and in each case with a number of themes



Time(s)



Location of the activity and contact for information and registration



Contact for information and registration. **If it is not included, contact the community centre where the activity will take place.** See summary of contact info on p. 12



Do you need to have any prior knowledge? Do you have to take any specific equipment? Who is the teacher? If it is relevant, you will find that here



Price per session and/or series. Sometimes there are also special rates or discounts



Minimum and maximum age



The language icons indicate the level of Dutch required to participate easily. More information is available on p. 19

You can find the following information per activity:



Bloemschikken


Met verse bloemen, plantenmateriaal en een flinke dosis creativiteit maak je elke maand een prachtig bloemstuk. Totale beginneling of ervaren in het bloemschikken, iedereen geniet van een leuke avond en leert nieuwe technieken bij. De lesgeefster brengt een voorbeeld en al het materiaal mee zodat jij direct aan de slag kan.

Title

Name of the activity


Brief description

What can you expect from the activity?

 van 05/09/2018 tot 19/12/2018
elke week op woensdag van 20:00 tot 22:30

 GC WaBo

 bloemschikken@academie.be

 Je kan per les inschrijven tot ten laatste vrijdag voordien, je betaalt dan € 32/avond.

 € 140

 vanaf 16 jaar

NL 



Would you like more information about a particular activity?

The contact details for each of the community centres are available on p. 12.



CONTACT & INSCHRIJVINGEN

NL \

Inschrijven kan telkens online, via telefoon, e-mail of aan de onthaalbalie van het gemeenschapscentrum. Dat kan vanaf **16 augustus**, tenzij anders aangegeven. Sommige centra werken met een vaste inschrijfdag. Alle contactgegevens en inschrijfinfo per centrum vind je op de volgende pagina.

Opgelet: Er zijn geen cursussen tijdens schoolvakanties en op feestdagen.

TIP Voor alle activiteiten kan je online inschrijven via ticketing.vgc.be

Annulaties en terugbetalingen

Kun je niet deelnemen aan een lessenreeks? Enkel met een medisch attest krijg je je inschrijvingsgeld (deels) terugbetaald. Voor eenmalige activiteiten is een terugbetaling niet mogelijk. Vraag gerust meer info aan het gemeenschapscentrum.

Andere algemene voorwaarden

Bekijk de algemene voorwaarden via tickets.vgc.be.

FR \

Vous pouvez vous inscrire en ligne, par téléphone, par e-mail ou au comptoir d'accueil du centre communautaire. C'est possible à partir du **16 août**, sauf si c'est indiqué autrement. Certains centres utilisent un jour fixe pour les inscriptions. Ceci est également illustré dans les pages suivantes.

Attention : il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires ni les jours fériés.

ASTUCE Pour toutes les activités, vous pouvez également vous inscrire sur ticketing.vgc.be

Annulations et remboursements

Etes-vous empêché de participer à une série de cours ? Uniquement avec une attestation médicale, votre droit d'inscription sera remboursé (partiellement). Pour des activités uniques, le remboursement n'est pas possible. N'hésitez pas à demander plus d'infos auprès du centre communautaire.

Autres conditions générales

Consultez toutes les conditions générales sur tickets.vgc.be.



Open de achterflap
voor een kaartje
met de contactgegevens
van de 22
gemeenschapscentra

EN \

You can register online, by telephone, email or at the reception desk at the community centre. You can register from **16 august** unless stated otherwise. Some centres use a set registration date. This is also shown on the next page.

Please note: courses do not take place during school holidays and on public holidays.

TIP You can also register online for all activities at ticketing.vgc.be

Cancellations and refunds

Are you unable to take part in a series of lessons? You can only receive a (partial) refund of your registration fee on presentation of a medical certificate. A refund is not possible for one-off activities. Ask for more information at the community centre.

Other general conditions

Read all the general terms and conditions at tickets.vgc.be.



GC De Kriekelaar

Gallaitstraat 86,
1030 Schaarbeek
02 245 75 22
dekriekelaar@vgc.be
www.dekriekelaar.be

INSCHRIJFLINK:
TICKETS.VGC.BE/DEKRIEKELAAAR

Inschrijven kan vanaf woensdag 13 september voor de kinderwerking en speelweken.

GC De Kroon

Jean Baptiste
Vandendrieschstraat 19,
1082 Sint-Agatha-Berchem
02 482 00 10
dekroon@vgc.be
www.gcdekroon.be

INSCHRIJFLINK:
TICKETS.VGC.BE/DEKROON

GC De Linde

Kortenbachstraat 7,
1130 Haren
02 242 31 47
delinde@vgc.be
www.gcdelinde.be

INSCHRIJFLINK:
TICKETS.VGC.BE/DELINDE

Inschrijven kan vanaf 28 augustus voor volwassenen, en vanaf 4 september voor kinderaanbod.

GC De Maalbeek

(tijdelijke locatie)
Generaal Lemanstraat 118,
1040 Etterbeek
02 734 84 43
demaalbeek@vgc.be
www.demaalbeek.be

INSCHRIJFLINK:
TICKETS.VGC.BE/DEMAALBEEK

Inschrijven kan vanaf 4 september voor volwassenen, en vanaf 11 september voor kinderaanbod.

GC De Markten

Oude Graanmarkt 5,
1000 Brussel
02 512 34 25
cursussen@demarkten.be
www.demarkten.be

INSCHRIJFLINK:
TICKETS.VGC.BE/DEMARKTEN

GC De Platoo

Pantheonlaan 14 /
Dapperenstraat 20
(Gebouw D),
1081 Koekelberg
02 412 00 50
deplatoo@vgc.be
www.deplatoo.be

INSCHRIJFLINK:
TICKETS.VGC.BE/DEPLATOO

GC De Rinck

Dapperheidsplein 26,
1070 Anderlecht
02 524 32 35
derinck@vgc.be
www.derinck.be

INSCHRIJFLINK:
TICKETS.VGC.BE/DERINCK

Inschrijven kan op zaterdag 9 september aan het onthaal van 10 tot 12u.

GC De Vaartkapoen

(tijdelijke locatie)
Manchesterstraat 13-15,
(vanaf november '23) Sint-
Jozefstraat 14,
1080 Sint-Jans-Molenbeek
02 413 04 10
devaartkapoen@vgc.be
www.vaartkapoen.be

INSCHRIJFLINK:
TICKETS.VGC.BE/DEVAARTKAPOEN

GC De Zeyp

Zeypstraat 47,
1083 Ganshoren
02 422 00 11
onthaal@dezeyp.be
www.dezeyp.be

INSCHRIJFLINK:
TICKETS.VGC.BE/DEZEYP

GC Den Dam

Waversesteenweg 1741,
1160 Oudergem
02 663 89 50
dendam@vgc.be
www.gcdendam.be

INSCHRIJFLINK:
TICKETS.VGC.BE/DENDAM

GC Elzenhof

Kroonlaan 12,
1050 Elsene
02 648 20 30
elzenhof@vgc.be
www.gcelzenhof.be

INSCHRIJFLINK:
TICKETS.VGC.BE/ELZENHOF

Inschrijven kan vanaf 11 september voor speelweken.

GC Essegem

Leopold I straat 329,
1090 Jette
02 427 80 39
essegem@vgc.be
www.essegem.be

INSCHRIJFLINK:
TICKETS.VGC.BE/ESSEGEM

Inschrijven kan vanaf 13 september om 9u voor speelweken.



GC Everna

Sint-Vincentiusstraat 30,
1140 Evere
02 247 03 40
everna@vgc.be
www.everna.be

**INSCHRIJFLINK:
TICKETS.VGC.BE/EVERNA**

*Inschrijven kan vanaf 4 september
voor kinderaanbod.*



GC Het Huys

Egide Van Ophemstraat 46,
1180 Ukkel
02 343 46 58
hethuys@vgc.be
www.hethuys.be

**INSCHRIJFLINK:
TICKETS.VGC.BE/HETHUYS**



GC Kontakt

Orbanlaan 54,
1150 Sint-Pieters-Woluwe
02 762 37 74
kontakt@vgc.be
www.gckontakt.be

**INSCHRIJFLINK:
TICKETS.VGC.BE/KONTAKT**

*Inschrijven kan vanaf
11 september voor speelweken.*



GC Nekkersdal

Emile Bockstaellaan 107,
1020 Laken
02 421 80 60
info@nekkersdal.be
www.nekkersdal.be

**INSCHRIJFLINK:
TICKETS.VGC.BE/NEKKERSDAL**

Inschrijven kan vanaf 7 september.



GC Nohva

Peter Benoitplein 22,
1120 Neder-Over-
Heembeek
02 268 20 82
gcnohva@vgc.be
www.gcnohva.be

**INSCHRIJFLINK:
TICKETS.VGC.BE/NOHVA**



GC Op-Weule

Sint-Lambertusstraat 91,
1200 Sint-Lambrechts-
Woluwe
02 775 92 00
info@opweule.be
www.opweule.be

**INSCHRIJFLINK:
TICKETS.VGC.BE/OPWEULE**



GC Pianofabriek

Fortstraat 35,
1060 Sint-Gillis
02 541 01 70
info@pianofabriek.be
www.pianofabriek.be

**INSCHRIJFLINK:
TICKETS.VGC.BE/PIANOFABRIEK**



GC Ten Noey

Gemeentestraat 25,
1210 Sint-Joost-ten-Node
02 217 08 82
tennoey@vgc.be
www.tennoey.be

**INSCHRIJFLINK:
TICKETS.VGC.BE/TENNOEY**

*Inschrijven kan vanaf 11 september
om 9u voor speelweken.*



GC Ten Weyngaert

Bondgenotenstraat 54,
1190 Vorst
02 340 95 80
tenweyngaert@vgc.be
www.tenweyngaert.be

**INSCHRIJFLINK:
TICKETS.VGC.BE/TENWEYNGAERT**

*Inschrijven kan vanaf 4 september om
9u voor speelweken.*



GC Wabo

Delleurlaan 39-43,
1170 Watermaal-Bosvoorde
02 675 40 10
wabo@vgc.be
www.wabo.be

**INSCHRIJFLINK:
TICKETS.VGC.BE/WABO**

PASPARTOE & ANDERE KORTINGEN

NL \ Paspartoe, dé vrijetijdspas voor Brussel!

Met Paspartoe, dé cultuur- en vrijetijdspas voor Brussel, geniet je voordelig van allerlei cultuur-, jeugd- en sportactiviteiten in Brussel.

Sparen en omruilen

Neem je deel aan een activiteit bij een van de 22 gemeenschapscentra of een andere Paspartoe-partner? Scan dan je Paspartoe aan de Paspartoe-zuil of -balie en spaar telkens 1 punt. Ruil je gespaarde punten om voor mooie voordelen. Dat kan al vanaf 2 punten.

Alle omruilvoordelen, Paspartoe-partners en overige info vind je op **www.paspartoebrussel.be**.

Paspartoe is er voor iedereen vanaf 3 jaar. Je koopt je Paspartoe bij één van de gemeenschapscentra, Muntpunt of het Brussels Ouderenplatform. Een Paspartoe kost **€ 5 (basisprijs) of € 2 (3-25 jaar)**.

Paspartoe tegen kantsentatief

Heb je een beperkt inkomen? Dan krijg je op vertoon van een attest of klevertje van het ziekenfonds de Paspartoe gratis. Dan heb je ook recht op extra kortingen en betaal je:

- € 2 voor alle activiteiten onder € 16
- Variabele kortingen voor activiteiten boven € 16

Paspartoe tegen kantsentatief is alleen beschikbaar voor inwoners van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest.

Welkomstpakket

- 2 Paspartoe-punten gratis
- MIVB-ticket

Woon je in Brussel? Dan ontvang je ieder jaar een digitale cultuurbon van 6 euro. Die kun je gebruiken voor korting op de culturele activiteiten van Paspartoe-partners.

Je Paspartoe geldt ook als UiTPAS in Vlaanderen.

Haal je Paspartoe vandaag nog!

www.paspartoebrussel.be
info@paspartoebrussel.be
02 278 11 11

Andere kortingen

Naast de Paspartoe-voordelen krijg je bij bepaalde activiteiten in de gemeenschapscentra ook andere kortingen. Bijvoorbeeld voor jongeren, studenten, senioren, tweede kind van hetzelfde gezin, enzovoort. De kortingen staan telkens aangegeven bij de prijsinfo. Met vragen kun je steeds terecht bij het gemeenschapscentrum.



FR \ 'Paspartoe', le pass de loisirs par excellence pour Bruxelles!

Grâce au Paspartoe, le passeport de loisirs par excellence pour Bruxelles, vous bénéficiez de toutes sortes d'activités culturelles, de jeunesse et sportives à Bruxelles.

Epargner et échanger

Est-ce que vous participez à une activité organisée par un des 22 centres communautaires ou un autre partenaire 'Paspartoe'? Alors, scannez votre Paspartoe au pilier ou au comptoir Passepartoe, et épargnez à chaque fois 1 point. Echangez vos points épargnés contre de beaux avantages. C'est déjà possible à partir de 2 points.

Vous trouvez tous les avantages d'échange, les partenaires Paspartoe, ainsi que toutes les infos supplémentaires sur **www.paspartoebrussel.be**.

Paspartoe est accessible à tout le monde dès l'âge de 3 ans. Vous achetez votre Paspartoe auprès d'un des centres communautaires, le 'Muntpunt' ou le 'Brussels Ouderenplatform'. Un Paspartoe coûte **€ 5 (prix de base) ou € 2 (3 à 25 ans)**.

Paspartoe au tarif préférentiel

Est-ce que vos revenus sont limités ? Alors, sur présentation d'une attestation ou d'un autocollant de la mutuelle vous obtiendrez le Paspartoe gratuitement. Dans ce cas, vous avez droit en plus à des remises supplémentaires et vous payerez:

- € 2 pour toutes les activités en dessous de € 16
- des remises variables pour les activités au dessus de € 16

Paspartoe au tarif préférentiel est seulement disponible pour les habitants de la Région Bruxelles Capitale.

Paquet d'accueil

- 2 points Paspartoe gratuits
- ticket STIB

Habitez-vous Bruxelles ? Alors, vous recevez chaque année le bon de culture digital d'une valeur de 6 euros. Vous pouvez l'utiliser pour obtenir une remise sur les activités culturelles des Partenaires Paspartoe.

Votre Paspartoe est également valable comme UiTPAS en Flandre.

Retirez votre Paspartoe aujourd'hui même!

**www.paspartoebrussel.be
info@paspartoebrussel.be
02 278 11 11**

Autres remises

A part les remises Paspartoe, vous obtiendrez aussi d'autres remises lors de certaines activités dans les centres communautaires, p. ex. pour jeunes, étudiants, seniors, deuxième enfant du même ménage, etc. Les remises sont à chaque fois indiquées parmi les infos concernant les prix. Si vous avez des questions, vous pouvez vous adresser au centre communautaire.



EN \ Paspartoe, the leisure pass for Brussels!

With the Paspartoe, the culture and leisure pass for Brussels, you can enjoy a discount on all kinds of cultural, youth and sports activities in Brussels.

Save up and exchange

Are you taking part in an activity at one of the 22 community centres or another Paspartoe partner? Then scan your Paspartoe at the Paspartoe pillar or counter and save up 1 point each time. Exchange your points for great benefits. You can do this with as little as 2 points. All exchange benefits, Paspartoe partners and other information are available on **www.paspartoebrussel.be**.

Paspartoe is available for anyone 3 years of age or older. You can buy the Paspartoe from one of the community centres, Muntpunt or the Brussels Ouderenplatform. A Paspartoe costs **€ 5 (standard price) or € 2 (3-25 years of age)**.

Paspartoe at concession rate

Are you on a limited income? Then you can get the Paspartoe free of charge on presentation of a certificate or sticker from the mutuality. Then you will also be entitled to extra discounts and will pay:

- €2 for all activities under €16
- Variable discounts for activities above €16

Paspartoe at a concession rate is only available to residents of the Brussels Capital Region.

Welcome pack

- 2 free Paspartoe points
- MIVB ticket

Do you live in Brussels? Then you will receive a digital culture voucher of 6 euro each year. You can use it to get a discount on the cultural activities of Paspartoe partners.

Your Paspartoe is also valid as an UiTPAS in Flanders.

Get your Paspartoe today!
www.paspartoebrussel.be
info@paspartoebrussel.be
02 278 11 11

Other discounts

In addition to Paspartoe benefits you can also receive other discounts at some activities in the community centres. For instance: for young people, students, senior citizens, second child from the same family, etc. The discounts are always shown along with the information on the price. If you have any questions, don't hesitate to contact the community centre.



NEDERLANDS LEREN & OEFENEN

NL \ Nederlands leren

Je zoekt lessen Nederlands in Brussel? Je bent ouder dan 16?

Vind samen met het Huis van het Nederlands de beste cursus voor jou.

Maak een afspraak via de website of kom langs. Je legt een test af en wij geven jou informatie over Nederlands leren en oefenen in Brussel. Er zijn lessen tijdens de dag en 's avonds, één of meer keer per week en in verschillende Brusselse gemeenten.

Veel lessen vinden plaats in de gemeenschapscentra (GC). We werken samen met 5 centra voor Volwassenenonderwijs (CVO) en een Centrum voor Basiseducatie (CBE). Er zijn lessen voor iedereen.

Heb je vragen?

info@huisnederlandsbrussel.be
02 313 96 00
Philippe de Champagnestraat 23,
1000 Brussel.

Bekijk ook de website
www.huisnederlandsbrussel.be

Nederlands oefenen

Doe iets wat je graag doet én doe het in het Nederlands. Ideaal! Zoek een leuke cursus in je vrije tijd zoals zumba, yoga, fotografie, tai chi, tekenen. Ga eens naar een festival, een film, een concert. Ga naar Babelut-conversatietafels en oefen je Nederlands met Nederlandstaligen. Oefen je liever in een kleine, vaste groep? Schrijf je dan in voor conversatie-groepen. Dat kan allemaal in de Brusselse gemeenschapscentra. Je vindt alle activiteiten om Nederlands te oefenen in Brussel op www.nederlandsoefenen.be.

De taaliconen tonen hoeveel Nederlands je best kent om comfortabel deel te nemen aan een activiteit. Welk taalicoon past bij jou? Dat vertelt deze legende. Veel plezier!

NL    

Je begrijpt of spreekt nog niet veel Nederlands.

NL    

Je begrijpt al een beetje Nederlands maar je spreekt het nog niet zo goed.

NL    

Je begrijpt vrij veel Nederlands en kan ook iets vertellen.

NL    

Je begrijpt veel Nederlands en spreekt het goed.

© Huis van het Nederlands Brussel

FR \ Apprendre le néerlandais

Vous cherchez des cours de néerlandais à Bruxelles ?

Vous avez plus de 16 ans ?

Trouvez alors, à l'aide du 'Huis van het Nederlands', le cours qui vous convient le mieux.

Prenez rendez-vous via le site web ou rendez-nous visite. Vous passerez un test et nous vous donnerons toutes les infos sur l'apprentissage et la pratique du néerlandais à Bruxelles. Il y a des cours en journée et en soirée, une ou plusieurs fois par semaine, et dans diverses communes bruxelloises.

Bon nombre de cours se déroulent dans les centres communautaires (CC). Nous collaborons avec 5 centres d'éducation pour adultes (CEA) et un centre d'éducation de formation de base (CEFB). Il y a des cours pour tout le monde !

Avez-vous des questions ?

info@huisnederlandsbrussel.be
02 313 96 00
Philippe de Champagnestraat 23,
1000 Brussel.

Visitez également leur site internet

www.huisnederlandsbrussel.be

Pratiquer le néerlandais

Pratiquez une activité qui vous plaît, mais en néerlandais. C'est idéal ! Cherchez un cours amusant comme loisir, p. ex. le zumba, le yoga, la photographie, le tai-chi, le dessin. Assistez à un festival, un film, un concert. Participez aux tables de conversation 'Babelut' et pratiquez votre néerlandais avec des néerlandophones. Si vous préférez vous exercer en petit groupe, et retrouver les mêmes participants ? Inscrivez-vous à un groupe de conversation. Tout cela est possible dans les centres communautaires bruxellois. Vous trouvez toutes les activités permettant de pratiquer le néerlandais à Bruxelles sur www.nederlandsoefenen.be/brussel.

Les icônes de langue indiquent le degré de maîtrise du néerlandais requis pour participer à l'activité à votre aise. Quelle icône de langue vous convient le mieux ? Voici la légende explicative. Bon amusement !



Vous ne comprenez ou ne parlez pas encore vraiment le néerlandais.



Vous comprenez déjà un peu le néerlandais, mais vous ne le parlez pas encore très bien.



Vous comprenez déjà bien le néerlandais et vous êtes capable de raconter quelque chose.



Vous comprenez et parlez couramment le néerlandais.

EN \ Learning Dutch

Are you looking for Dutch lessons in Brussels? Are you over 16?

Then find the course best suited to you together with the Huis van het Nederlands.

Come and visit us during opening hours or book an appointment online. You take a test and we will give you information about learning and practicing Dutch in Brussels. Lessons are available during the day or in the evening, once or several times a week and in several Brussels municipalities.

Lots of lessons take place in the community centres (GC). We work with 5 Adult Education Centres (CVO) and a Centre for Basic Education (CBE). There are lessons for everyone!

Do you have any questions?

info@huisnederlandsbrussel.be
02 313 96 00
Philippe de Champagnestraat 23,
1000 Brussels.

Also visit the website
www.huisnederlandsbrussel.be

Practice Dutch

Do something you like doing and do it in Dutch. An ideal combination! Find a fun course in your free time, like zumba, yoga, photography, tai-chi, drawing. Go to a festival, a film, a concert. Go to the Babelut conversation events and practice your Dutch with Dutch speakers. If you prefer to practice in small, fixed groups, you can register for the conversation groups. All of this is possible at the Brussels Community Centres. You can find out about all the activities for practicing Dutch in Brussels on www.nederlandoefenen.be/brussel.

The language icons show the level of Dutch you will need to take part easily in an activity. Which language icon applies to you? Our key explains it all. Have fun!



You do not speak or understand any Dutch.



You already understand a little Dutch but you don't speak that well yet.



You understand quite a lot of Dutch and can also tell about something.



You understand a lot of Dutch and speak it well.

© Huis van het Nederlands Brussel

INDEX VAN ALLE ACTIVITEITEN

vol
was
sen
en

CREATIVITEIT

- \ fotografie 25
- \ handwerken 25
- \ knutselen & creëren 26
- \ schilderen & tekenen 28
- \ snit & naad 29
- \ theater, woord en podium 31

MUZIEK

- \ instrumenten 35
- \ zang 37

SPORT & BEWEGING

- \ badminton 40
- \ dans 40
- \ fietsen 44
- \ fitness 45
- \ pilates 47
- \ tai chi 49

24

- \ turnen & aerobics 50
- \ vecht- en verdedigingssporten 53
- \ Volleybal 54
- \ wandelen 54
- \ yoga 55
- \ zumba 61
- \ andere 62

TAAL LEREN & OEFENEN

- \ arabisch 66
- \ engels 66
- \ esperanto 67
- \ italiaans 68
- \ nederlands 68
- \ spaans 73

65

34

VOEDING

- \ koken & bakken 75

74

39

DIVERSEN

- \ digitalisering 78
- \ duurzaamheid & ecologie 78
- \ erfgoed 80
- \ lichaam & welzijn 81
- \ ouder & kind 81
- \ uitstap 82

77

kin de ren

jon ge ren

0-5 JAAR

- \ creativiteit
- \ muziek
- \ ouder & kind
- \ speelweken
- \ sport
- \ taal
- \ andere

6-12 JAAR

- \ creativiteit 100
- \ duurzaamheid 105
- \ muziek 105
- \ speelweken 108
- \ sport 110
- \ taal 117
- \ theater 120
- \ andere 122

86

- 87
- 89
- 90
- 91
- 93
- 97
- 97

13-18 JAAR

- \ creativiteit
- \ duurzaamheid
- \ muziek
- \ sport
- \ taal
- \ theater
- \ andere

123

- 124
- 127
- 128
- 131
- 143
- 146
- 147



Aanbod voor volwassenen

CREATIVITEIT

\ fotografie	25
\ handwerken	25
\ knutselen & creëren	26
\ schilderen & tekenen	28
\ snit & naad	29
\ theater, woord en podium	31

Myrthe
over Paint &
Wine in GC Elzenhof
(Elsene):

"VIA MIJN VRIJWILLIGERSWERK IN ELZENHOF HOORDE IK DAT MENSEN IN DE BUURT OOK VOORSTELLEN KUNNEN DOEN VOOR WORKSHOPS. IK HAD AL EEN HELE LIJST IN MIJN HOOFD, EN HEB DEZE TOEN VOORGELEGD AAN EEN VAN DE VERANTWOORDELIJKEN. DIE WAREN HEEL ENTHOUSIAST."



FOTOGRAFIE

Fotografielessen

Samen met Ahlam duik je in de geheime wereld van fotografen. Spiegelreflex- en hybride fototoestellen, ze komen beiden aan bod.

 van 25.09.2023 tot 18.12.2023
elke week op maandag van 18.00 tot
19.30 uur

 Comenius

 € 60

 vanaf 16 jaar

NL   




HANDWERKEN

Breicafé

Breien, haken en handwerken is hip. Zelf iets maken geeft voldoening. Een sjaal, trui of wollen sokken... Met wat hulp lukt elk project.

 van 19.09.2023 tot 20.06.2024
om de drie weken op donderdag van
14.00 tot 16.00 uur

 GC Wabo

 € 2,50 per sessie. Koffie, thee en lekkers
inbegrepen.

 vanaf 18 jaar

NL   




Breicafé

Breien is leuker in groep. Je kan babbelen, ideeën uitwisselen of iets leren van elkaar. Elke week breien we samen die sjaal, muts of trui. Kan je breien of wil je leren breien? Wees welkom!

 van 07.09.2023 tot 27.06.2024
elke week op donderdag van 19.00 tot
21.00 uur

 GC De Linde

 KWB Haren

 Gratis, behalve bij specifieke workshops


 vanaf 18 jaar

NL   




Kantklossen

Traditionele ambachten en technieken zijn hip. Heb je geduld en zie je details? Leer dan kantklossen, een unieke methode om garens te vlechten tot bijzondere patronen.

 van 05.09.2023 tot 25.06.2024
om de 2 weken op dinsdag van 14.00 tot
17.00 uur

 GC Essegem

 Magda Van der Cruyssen

 gratis | enkel € 10 lidgeld


 vanaf 18 jaar




KNUTSELEN & CREËREN

Bloemschikken

Maak je eigen bloemencreaties. De lerares geeft je inspiratie en ze leert je werken met bloemen en decoratieve elementen.

 van 25.10.2023 tot 13.12.2023
4 keer per jaar van 19.30 tot 23.00 uur

 GC De Linde


 Femma Haren

 € 5

 vanaf 18 jaar

Boekbinden

Deel en leer de technieken om oude boeken te herstellen. Breng zelf een oud boek mee, dan kan je meteen oefenen.

 van 12.09.2023 tot 12.12.2023
elke week op dinsdag van 13.00 tot 17.00 uur

 GC Wabo


 gratis

 vanaf 18 jaar

NL    

Glasetsen met etspasta

Geef je met de feesten in aantocht graag een gepersonaliseerd glas of vaas cadeau? In deze workshop wordt er met etspasta een permanent patroon of figuur op glas aangebracht. Zo kun je glaswerk versieren naar je eigen smaak.

 op 04.12.2023
van 19.00 tot 21.30 uur

 GC Den Dam


 € 15 | Paspartoe-kansentariaf € 2

 vanaf 18 jaar


NL   

Herfstbloemschikken

Je creëert een herfstbloemstuk met verschillende natuurlijke materialen in herfsttinten.

 op 25.10.2023
van 19.00 tot 21.00 uur

 GC Den Dam

 materiaal inbegrepen

 € 30 | Paspartoe-kansentariaf € 7,50

 vanaf 18 jaar

NL   

Juwelen in epoxy

Stap voor stap leer je hoe je met epoxyhars sieraden maakt met gedroogde bloemen, takjes,... Met wat creativiteit en handigheid, kan je deze techniek van sieraden maken ook achteraf thuis gebruiken.

 op 16.10.2023
van 19.00 tot 21.30 uur

 GC Den Dam

 € 15 | Paspartoe-kansentariaf € 2

 vanaf 18 jaar

NL    

Juwelen in hout

Stap voor stap leer je werken met verschillende soorten houten parels. Gebruik je fantasie en maak een mooi juweel en bekom een mooi resultaat. Je kan kiezen tussen een armband, halsketting of oorbellen.

 op 08.11.2023
van 19.00 tot 21.30 uur

 GC Den Dam

 € 15 | Paspartoe-kansentariaf € 2

 vanaf 18 jaar

NL    

Kerstbloemschikken

Je creëert een kerstbloemstuk dat zeker niet zal misstaan op de kersttafel.

 op 14.12.2023
van 19.00 tot 21.00 uur

 GC Den Dam

 materiaal inbegrepen

 € 30 | Paspartoe-kansentariaf € 7,50

 vanaf 18 jaar

NL    

Kerstbloemstuk

Wil je graag een eigen creatie op je feesttafel? Onder de professionele begeleiding van Marleen (voormalig zaakvoerder Creafloor) maken we een kerstbloemstuk. Alle materialen zijn inbegrepen.

 op 15.12.2023
van 19.00 tot 21.00 uur

 GC Kontakt

 Willemsfonds |
willemsfondswoluwe@gmail.com

 Groenmateriaal + hapje en drankje inbegrepen - Schaal zelf meebrengen (transparant of keramiek Ø 20cm) + schort


 € 25

 vanaf 18 jaar

NL    


Kerstkrans maken

Maak een decoratieve en natuurlijke kerstdeurkrans of adventskrans onder professionele begeleiding. Marleen voorziet ook alle materialen.

 op 22.11.2023
van 19.00 tot 21.00 uur

 GC Kontakt

 Fret en Verzet | fretenverzet@gmail.com

 Materiaal + hapje en drankje inbegrepen - Schort meebrengen

 € 25

 vanaf 18 jaar


NL    




SCHILDEREN & TEKENEN

Aquarel-atelier

Hou je van aquarel en schilder je graag in groep? Dan is dit atelier iets voor jou. Je werkt zelfstandig, maar je kan steeds bij elkaar of de begeleider terecht voor inspiratie en ondersteuning.

 van 12.09.2023 tot 25.06.2024
14 keer elke dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur

 GC Kontakt

 € 4 per les (ter plaatse te betalen)


 vanaf 18 jaar

NL    




Beeldend atelier volwassenen

Leer samen met ons waarnemen en zet het om tot je eigen kunstwerk. Aan de hand van oefeningen leren we werken met verschillende materialen en gaan we op ontdekking in de wondere wereld van de beeldende kunst.

 van 27.09.2023 tot 13.12.2023
elke woensdagavond van 18.15 tot 20.45 uur

 GC Nohva

 € 150

 vanaf 16 jaar


NL    




Croquenmuse

Teken je graag mensen en zoek je daar een ideale plek voor? Elke zondag is in dit vrije atelier een model aanwezig. Laat je creatief inspireren en tekenen maar!

 van 10.09.2023 tot 17.12.2023
elke week op zondag van 13.30 tot 17.00 uur

 GC Het Huys


 € 104 | Paspartoe-kansentarief € 31,20

 vanaf 18 jaar





Kalligrafie

In vijf lessen leer je de basis van kalligrafie, stap voor stap. Op het einde van de reeks schrijf je volledige zinnen en een kort gedichtje.

 van 06.11.2023 tot 04.12.2023
elke week op maandag van 19.00 tot
21.30 uur

 GC Everna


 € 60 | Paspertoe-kansentariaf € 15

 vanaf 15 jaar


NL   


Paint & Wine


Zoek je een gezellige groep om samen kunst te maken? Doe dan mee aan Paint & Wine!

 op 13.09.2023 | 11.10.2023 | 22.11.2023
elke maand op woensdag van 18.30 tot
23.00 uur

 GC Elzenhof

 myrthebovendaard@gmail.com

 Language: NL/FR/EN

 € 20 incl. wijn + materiaal inbegrepen

 vanaf 18 jaar

NL   

SNIT & NAAD

Naaiatelier

In deze cursus leer je het vak en leer je van elkaar. Geniet van het gezelschap en werk samen toe naar een kledingstuk. Beginners en gevorderden zijn welkom.

 van 19.09.2023 tot 05.12.2023
van 19.30 tot 21.30 uur

 GC De Linde


 Femma Haren

 € 5


 vanaf 18 jaar

Naaiatelier

Naai je graag? Doe je het al lang of is het allemaal nog nieuw? Wil je graag bijleren of raad vragen aan iemand? Breng dan je eigen werk mee. Samen maken we er creatieve namiddagen van.

 van 12.09.2023 tot 25.06.2024
14 keer elke dinsdag van 13.30 tot
16.30 uur

 GC Kontakt


 € 5 per les (ter plaatse te betalen)

 vanaf 18 jaar


NL   


Naaiatelier


Naaien passé? Zeker niet! Of je nu eigen kleding wilt leren maken, een uniek cadeau wilt creëren of gewoon een nieuwe hobby wilt ontdekken ... Je kunt instappen, ongeacht je niveau.

 van 26.09.2023 tot 06.02.2024
om de twee weken op dinsdag van
19.00 tot 22.00 uur

 GC Everna

 Everna voorziet machines en materiaal (scharen, basispatronen, latten,..), leuke stofjes moet je wel zelf meebrengen.


 € 100 | Paspartoe-kensentarief € 30

 vanaf 16 jaar

NL   

Naaiatelier


Gefascineerd door stofjes, linten en knopen? Dan is deze cursus helemaal op jouw maat. Een tasje, een rokje of een short. Met behulp van naald, draad en een naaimachine leer je hoe je dat zelf maakt.

 van 04.09.2023 tot 27.06.2024
elke week op maandag en donderdag van
9.00 tot 12.00 uur

 GC Nekkersdal

 Inschrijven via Femma Quartier

 € 50

 vanaf 16 jaar

NL   


Naaiatelier met Coumba

Creatief met stof? In dit naaiatelier leert Coumba je hoe je patronen kan knippen en stikken tot je eigen creaties.

 van 18.09.2023 tot 24.06.2024
elke week op maandag van 17.00 tot
21.00 uur

 GC De Maalbeek

 gratis

 vanaf 16 jaar


NL   

Naailes

Als je van naaien houdt en het leuk vindt om zelf en met hulp van anderen iets te naaien.

 van 18.09.2023 tot 11.12.2023
elke week op maandag van 19.00 tot
22.30 uur

 GC Wabo

 Breng indien mogelijk je eigen materiaal mee: naaimachine, schaar ..

 € 140

 vanaf 18 jaar

NL   

Naailessen volwassenen

Wil je graag leren naaien met een naaimachine, maar weet je niet hoe eraan te beginnen? Nadia Filali leert je de kneepjes van het vak.

 van 25.09.2023 tot 1.12.2023
elke week op maandag van 9.30 tot 12.00 uur (groep 1) en op dinsdag van 9.30 tot 12.00 uur (groep 2)

 GC De Platoon

 € 60

 vanaf 18 jaar


NL    

Textiel ateliers

Elke maandag komt een groep vrouwen om te naaien, borduren, weven... Tijdens deze workshop leer je een gepersonaliseerde abanico (Spaanse waaier) van papier of stof maken.

 van 18.09.2023 tot 18.12.2023
14 keer elke week op maandag van 10.00 tot 12.00 uur

 GC De Vaartkapoen


 Voor beginners en gevorderden, geen speciale voorkennis nodig. Deze workshop kadert binnen het jaarlijks festival 'De Vrouwxlente'. Meer info volgt binnenkort op www.vrouwxlente.brussels

 gratis


 vanaf 18 jaar

Workshop: slow stitching

Ga 3 namiddagen aan de slag met Slow stitching. Leer de basistechniek, decoreer een tote bag en gebruik de technieken voor decoratief kledingherstel. Het materiaal is zoveel mogelijk gerecycleerd.

 van 14.10.2023 tot 16.12.2023
3 keer op zaterdagnamiddag van 14.00 tot 17.00 uur

 GC De Markten

 Begeleiding: Kaat Winters

 € 40


 vanaf 16 jaar

NL    

THEATER, WOORD EN PODIUM


Creatief schrijven

Leen De Graeve schrijft voor theater, publiceerde kortverhalen, treed op met eigen poëzie en dagboekfragmenten en werkte mee aan podcasts. De ideale docent dus om jouw schrijftraject te begeleiden.

 van 07.09.2023 tot 27.06.2024
elke week op donderdag van 13.00 tot 15.00 uur

 GC Essegem

 Jetse Academie | www.jetseacademie.be


 € 90 | Gratis voor leerlingen woord

 vanaf 18 jaar

NL    

ImpRoyal: open lesdag


Een personage bedenken op het moment zelf? Alert inspelen op de situatie? Op een positieve manier alternatieven zoeken? Improvisatietheater is een fijne hobby, kom het uitproberen!

 op 07.09.2023 | 14.09.2023 | 21.09.2023 |
01.02.2024 | 08.02.2024
van 20.00 tot 22.00 uur

 GC Essegem

 ImpRoyal | www.improyal.be |
info@improyal.be

 gratis

 vanaf 18 jaar




Poëziewerkshops Philip Meersman

4 workshops rond poëzie en performance, met telkens weer een andere invalshoek.

 van 18.09.2023 tot 18.12.2023
vier workshops op 18.09, 19.10, 20.11 en
18.12. van 12.30 tot 14.00 uur

 GC De Maalbeek

 € 20

 vanaf 18 jaar




Schrijfatelier

Heb je eerder al een tekst of een verhaal geschreven of ervaring met schrijven? In het schrijfatelier ga je op zoek naar verlokende verhalen en een eigen stemgeluid.

 van 05.10.2023 tot 08.02.2024
elke week op donderdag van 19.00 tot
22.00 uur

 GC De Markten

 Begeleiding: Els Moors

 € 135


 vanaf 18 jaar


NL    




Theaterrepetitie D'eFFeKt

Kom bij ons je theatertalent ontdekken en ontwikkelen of doe mee aan een theaterproductie als productieassistent, decorbouwer of technicus.


 van 13.09.2023 tot 12.06.2024
elke week op woensdag van 19.30 tot 22.00
uur

 GC Pianofabriek

 D'eFFeKt vzw | deffekt.theater@gmail.com

 Taal: Nederlands

 € 85

 vanaf 18 jaar

NL    



Toneel en spreken

Leer gepassioneerd theater spelen. In een kleine groep werk je aan stemgebruik en spelplezier. Spreek je vaak voor een publiek? Deze lessen bieden ook tools voor geëngageerde toespraken.



van 05.09.2023 tot 25.06.2024
elke week op dinsdag van 18.00 tot 20.00
uur (3de graad) en van 20.00 tot 22.00 uur
(4de graad)



GC Essegem



Jetse Academie | www.jetseacademie.be



Korting mogelijk.



€ 372 | € 158 (-24 jaar/verminderd tarief) |
€ 81 (-18 jaar) | € 54 (verminderd tarief -18
jaar)



vanaf 16 jaar



MUZIEK


\ instrumenten	35
\ zang	37





INSTRUMENTEN


Afro-Braziliaanse percussie

Kom samen Afro-Braziliaanse percussie ontdekken. Traditionele trommels bepalen het ritme en geluid van het traditionele carnaval van Brazilië en in het bijzonder de stad Salvador-Bahia.


 van 11.09.2023 tot 24.06.2024
elke week op maandag van 19.00 tot
20.30 uur (beginners) en van 20.30 tot
22.00 uur (gevorderden)

 GC Pianofabriek

 Afrokata asbl |
moise_dilatasom@hotmail.com

 Talen: Frans, Nederlands en Portugees

 € 120

 vanaf 15 jaar


   


Altviool

De academie van Sint-Pieters-Woluwe is een warme, kunstzinnige omgeving waar leerlingen vanaf zes jaar creatief aan de slag kunnen met muziek, woord of dans.

 van 06.09.2023 tot 26.06.2024
elke week op woensdag van 13.30 tot
15.30 uur

 GC Kontakt


 Gemeentelijke academie voor muziek,
woord en dans van Sint-Pieters-Woluwe |
www.academiewoluwe1150.be

 € 375 | Verminderd tarief volwassenen
€ 160


 vanaf 18 jaar


Atelier choro


Deze workshops nodigen je uit om choro, een stedelijk en instrumentaal muziekgenre uit Brazilië, te ontdekken en te leren spelen.

 van 16.09.2023 tot 29.06.2024
elke week op zaterdag van 14.00 tot
15.30 uur (niveau 1) en van 15.30 tot
17.00 uur (niveau 2)

 GC Pianofabriek

 Clube do Choro de Bruxelles |
clubedochorodebruxelas@gmail.com |
0485 67 59 92

 Talen: Frans, Nederlands, Portugees, Engels

 € 15 | € 12,5-beurtenkaart

 vanaf 16 jaar


   


Djembé

Deze percussieworkshops bieden je de kans om de ritmes en instrumenten van West-Afrika (djembe / djouns) te leren en deze cultuur te ontdekken via muziek.

 van 12.09.2023 tot 25.06.2024
elke week op dinsdag van 18.15 tot
20.00 uur (halfgevorderden) en van
20.00 tot 21.30 uur (beginners)

 GC Pianofabriek

 Percutatattoo asbl | percutattoo@skynet.be

 Talen: Frans, Nederlands, Engels, Spaans

 € 125

 vanaf 16 jaar

Gitaarles

Leer klassieke of elektrische gitaar spelen: blues, rock, funk, folk, "fingerpicking" of jazz.

Het maakt niet uit welk niveau je hebt, iedereen is welkom!

 van 11.09.2023 tot 24.06.2024
elke week op maandag van 15.30 tot 18.30 uur

 GC Pianofabriek

 Tarek Malki | tarek.malki@yahoo.com | +32 0494 81 21 90

 Talen: Frans, Nederlands, Arabisch, Spaans, Engels

 € 20

 vanaf 5 jaar


   




Harp

De academie van Sint-Pieters-Woluwe is een warme, kunstzinnige omgeving waar leerlingen vanaf zes jaar creatief aan de slag kunnen met muziek, woord of dans.

 van 04.09.2023 tot 24.06.2024
elke week maandag van 15.30 tot 20.30 uur

 GC Kontakt

 Gemeentelijke academie voor muziek, woord en dans van Sint-Pieters-Woluwe | www.academiewoluwe1150.be

 € 375 | Verminderd tarief volwassenen € 160

 vanaf 18 jaar



Klarinet


De academie van Sint-Pieters-Woluwe is een warme, kunstzinnige omgeving waar leerlingen vanaf zes jaar creatief aan de slag kunnen met muziek, woord of dans.

 van 05.09.2023 tot 25.06.2024
elke week op dinsdag van 18.00 tot 21.00 uur

 GC Kontakt

 Gemeentelijke academie voor muziek, woord en dans van Sint-Pieters-Woluwe | www.academiewoluwe1150.be

 € 375 | Verminderd tarief volwassenen € 160

 vanaf 18 jaar



Piano

De academie van Sint-Pieters-Woluwe is een warme, kunstzinnige omgeving waar leerlingen vanaf zes jaar creatief aan de slag kunnen met muziek, woord of dans.

 van 04.09.2023 tot 27.06.2024
elke week op maandag van 16.00 tot 18.00 uur of elke week op woensdag van 13.30 tot 17.30 uur of elke week op donderdag van 13.00 tot 15.00 uur

 GC Kontakt

 Gemeentelijke academie voor muziek, woord en dans van Sint-Pieters-Woluwe | www.academiewoluwe1150.be

 € 375 | Verminderd tarief volwassenen € 160

 vanaf 18 jaar




Pianoles

Leer je graag piano spelen? Samen ontdekken we verschillende genres zoals klassiek, filmmuziek en bekende liedjes.


 van 01.09.2023 tot 28.06.2024
elke week op vrijdag van 17.00 tot
20.00 uur

 GC Nekkersdal

 Hoofdstedelijke Kunstacademie

 Opgelet: startende leerlingen moeten
hiernaast ook de muziekatelier volgen
in De Droomboom of Kakelbontschool.


 € 83

 vanaf 6 jaar


NL    


Saxofoon


De academie van Sint-Pieters-Woluwe is een warme, kunstzinnige omgeving waar leerlingen vanaf zes jaar creatief aan de slag kunnen met muziek, woord of dans.

 van 05.09.2023 tot 25.06.2024
elke week op dinsdag van 15.45 tot
18.45 uur

 GC Kontakt

 Gemeentelijke academie voor muziek,
woord en dans van Sint-Pieters-Woluwe |
www.academiewoluwe1150.be


 € 375 | Verminderd tarief volwassenen
€ 160

 vanaf 18 jaar


ZANG


Koor

De academie van Sint-Pieters-Woluwe is een warme, kunstzinnige omgeving waar leerlingen vanaf zes jaar creatief aan de slag kunnen met muziek, woord of dans.

 van 04.09.2023 tot 24.06.2024
van 20.00 tot 22.00 uur

 GC Kontakt


 Gemeentelijke academie voor muziek,
woord en dans van Sint-Pieters-Woluwe |
www.academiewoluwe1150.be

 € 375 | Verminderd tarief volwassenen
€ 160


 vanaf 18 jaar

Stemmer

Bij het stemmerkoor combineren we plezier van samen zingen met verrassende plekken en projecten in Brussel. De muziek is laagdrempelig en toch uitdagend. Je kan zonder muzikale voorkennis aansluiten.

 van 04.10.2023 tot 07.02.2024
elke week op woensdag van 20.00 tot 22.00
uur

 GC De Markten

 Begeleiding: Peter Spaepen

 € 96

 vanaf 16 jaar

NL    

Wereldzang

Na een opwarming met aandacht voor lichaam en geest zing je samen liederen van Tsjechië tot Zuid-Afrika. In de gezelligste zanggroep van Anderlecht creëer je samen met Ylva de mooiste tonen.



van 05.09.2023 tot 25.06.2024
elke week op dinsdag van 19.30 tot
22.00 uur



GC De Rinck



Wil je meer info contacteer dan Ylva via
ylvaberg@gmail.com.



€ 40



vanaf 16 jaar



SPORT & BEWEGING



**Marie over zumba in
GC Essegem (Jette):**

"KUNNEN SPORTEN AAN DEMOCRATISCHE PRIJZEN
IS HEEL BELANGRIJK. MAAR EEN ZAAL HUREN
IS NIET GOEDKOOP. DAAROM BEN IK BLIJ MET DE
GEMEENSCHAPSCENTRA. ZE ZOEKEN SAMEN MET
JOU NAAR DE BESTE OPLOSSING."

\ badminton	40
\ dans	40
\ fietsen	44
\ fitness	45
\ pilates	47
\ tai chi	49
\ turnen & aerobics	50
\ vecht- en verdedigingssporten	53
\ volleybal	54
\ wandelen	54
\ yoga	55
\ zumba	61
\ andere	62



BADMINTON


Badminton


Recreatief badmintonnen voor jong en oud. Iedereen welkom om elke week te komen dubbelen en/of enkelen in een gemengde club met verschillende niveaus. Recreatief zonder lesgever.

 van 07.09.2023 tot 27.06.2024
elke week op donderdag van 20.00 tot 22.00 uur

 GC De Maalbeek

 Louis Paul Boonkring

 € 65 | Paspartoe-kansentariaf € 40


 vanaf 18 jaar

NL    




Badminton 50+


Badminton: de ideale sportieve bezigheid voor 50-plussers.

 van 05.09.2023 tot 25.06.2024
elke week op dinsdag van 14.00 tot 16.00 uur

 GC De Maalbeek

 Seniorencentrum Badminton 50+

 € 35

 vanaf 50 jaar


NL    



DANS


Ballroom en latindansen


Altijd al willen dansen, op zoek naar een nieuwe uitdaging of gewoon naar een leuke hobby voor jou en je partner? Dan is Ballroom en latindansen misschien wat je zoekt.


 van 28.09.2023 tot 27.06.2024
Elke week op donderdag van 19.00 tot 20.30 uur (beginners) en van 21.30 tot 23.00 uur (gevorderden)

 GC De Maalbeek

 Dansclub Terpsichore |
www.dansclubterpsichore.be |
dansclubterpsichore@skynet.be |
0477 46 86 53

 Gratis initiatie op donderdag 21 september vanaf 20.00 uur.

 € 90 | Studententariaf €80 (10 lessen)

 vanaf 18 jaar

NL    



Belly dance

In deze cursus leer je de basistechnieken van buikdans. Het verstevigt en versoepelt je lichaam, is goed voor je conditie en voor je geheugen. Daarnaast geeft het je zelfvertrouwen boost.

 van 04.10.2023 tot 07.02.2024
elke week op woensdag van 18.00 tot 19.30 uur

 GC De Markten

 Begeleiding: Shaly Bellydance

 € 94 | Paspartoe-kansentarief € 28 |
reductietarief (studenten, werkzoekenden,
-26 en +65) € 75

 vanaf 16 jaar

NL   

Bollywooddans

Ontdek Bollywooddans, een sprankelende en dynamische dans. Leef je uit op ritmische en speelse choreografieën, druk jezelf uit met sierlijke gebaren en een breed scala aan gezichtsuitdrukkingen.

 van 14.09.2023 tot 20.06.2024
elke week op donderdag, behalve tijdens
schoolvakanties van 18.30 tot 20.00 uur

 GC Pianofabriek

 asbl Tala & Nritya | www.talanritya.be

 Talen: Frans, Nederlands en Engels

 € 240

 vanaf 18 jaar

NL   

Breakdance practice

Oefen je breakdance skills in de danszaal van De Kriekelaar. Breakdancers zijn welkom om hier hun act te oefenen. Wij zorgen voor een muziekinstallatie en dansvloer, jij voor de moves. Er is geen begeleiding.

 van 04.09.2023 tot 24.06.2024
elke week op maandag van 16.00 tot 21.00 uur

 GC De Kriekelaar

 gratis

 vanaf 16 jaar

NL   

Breakdance training

Future Art Movement organiseert deze gratis breakdance trainingssessie voor tieners en volwassenen. Zowel ervaren dansers als beginners zijn welkom!

 van 13.09.2023 tot 29.06.2024
van 18.00 tot 22.00 uur

 GC Pianofabriek

 Future Art Movement | 0472 91 55 79 |
maximphommamaxay@gmail.com

 Talen: Frans, Engels, Nederlands

 gratis


 vanaf 13 jaar


NL   

Dabke Love

Dabke Love is een folkloristisch en graag gezien team van dansers dat is opgericht om de passie voor dabke dans te delen. Zij nodigen alle dansliefhebber uit om deze dans met roots in Libanon, Syrië, Palestina en Jordanië te ontdekken.



 van 10.09.2023 tot 30.06.2024
elke week op zondag van 10.30 tot 12.30 uur

 GC De Rinck

 Een samenwerking tussen Dabke Love, Voem en GC De Rinck.

 gratis

 vanaf 18 jaar

NL    

Dancehall

Dancehall is een dans uit Jamaica. In dit programma ontwikkel je je artistieke vaardigheden en je kennis van de dancehall-cultuur.

 van 14.09.2023 tot 20.06.2024
elke week op donderdag van 19.00 tot 20.00 uur (open level) en van 20.00 tot 21.00 uur (female) en van 21.00 tot 22.30 uur (gevorderden)

 GC Pianofabriek

 Oriane Vandenberg | orianevandenberg@gmail.com | instagram : oriane_coco

 Talen: Frans, Engels, Nederlands

 € 140

 vanaf 15 jaar

NL    

Dansnamiddag met PapyAldo

We warmen samen de dansvloer op met PapyAldo!

 van 15.10.2023 tot 16.10.2023
van 14.30 tot 7.00 uur

 GC Op-Weule

 € 8

 vanaf 18 jaar

NL    

Folkdans beginners

Je leert traditionele dansen uit West-Europa zoals de wals, scottish, polka, jig of de mazurka. Er zijn leuke laagdrempelige groepsdansen en koppeldansen. Je leert leiden, volgen en improviseren.

 van 12.09.2023 tot 25.06.2024
elke week op dinsdag van 18.00 tot 19.30 uur (niveau 1) en van 19.30 tot 21.00 uur (niveau 8)

 GC Pianofabriek

 Frisse Folk | <https://frissefolk.be/nl/danslessen/>

 Talen: Frans, Nederlands, Engels Let op: niveau 8 start op 19.09.2023


 € 150

 vanaf 16 jaar

NL    

Frise folk


Kom het plezier van folkdansen ontdekken. We leren je traditionele dansen uit West-Europa zoals de wals, scottish, polka, jig of de mazurka.

 van 06.09.2023 tot 29.05.2024
van 19.00 tot 22.00 uur

 GC De Maalbeek

 Muziekpublique vzw


 gratis

 vanaf 18 jaar


NL   


Hedendaagse dans

Basisprincipes van de hedendaagse dans, grondcombinaties en evolueren in de ruimte. De nadruk ligt op lichaamsbesef en ruimtelijk bewustzijn.

 van 11.09.2023 tot 24.06.2024
elke week op maandag van 10.00 tot 12.00 uur (gemengd niveau) en op dinsdag van 18.00 tot 20.00 uur (beginners)

 GC Pianofabriek

 vzw Aquilon | karin.vyncke@scarlet.be

 Talen: Nederlands, Frans en Engels

 € 110


 vanaf 14 jaar


NL   


Hilal Dance

Net zoals bij yoga zorgen we via beweging en ademhalingsoefeningen voor een balans tussen lichaam en geest. We dansen op muziek uit het Oosten, draaiend, ritmisch. We verbeteren onze coördinatie.

 van 14.09.2023 tot 21.12.2023
3 keer per maand op donderdag van 18.15 tot 19.45 uur

 GC Het Huys


 € 120 | Paspartoe-kansentarief € 36

 vanaf 18 jaar


NL   

Moderne dans


Goesting om te dansen? Benieuwd naar moderne dans? Schrijf je in voor deze nieuwe reeks! Begin met een opwarming, doe technische oefeningen en dans en geniet samen.

 van 04.10.2023 tot 07.02.2024
elke week op woensdag van 20.00 tot 21.00 uur

 GC De Markten

 Begeleiding: Esther Devisch


 € 90

 vanaf 18 jaar

NL   

Partydancing

Wil jij ook op een bedrijfsfeestje, bruiloft of receptie met iedereen kunnen dansen en de juiste passen zetten op de juiste songs? Volg dan de cursus partydancing.


 van 28.09.2023 tot 27.06.2024
van 20.30 tot 21.30 uur

 GC De Maalbeek

 Dansclub Terpsichore

 Geen voorkennis vereist.


 € 90

 vanaf 18 jaar

NL   


Practica Folkdansen

Je leert traditionele dansen uit West-Europa zoals de wals, scottish, polka, jig of de mazurka. Er zijn leuke laagdrempelige groepsdansen en koppeldansen. Je leert leiden, volgen en improviseren.


 van 19.09.2023 tot 25.06.2024
elke week op dinsdag van 21.00 tot 22.30 uur

 GC Pianofabriek

 Frisse Folk |
<https://frissefolk.be/nl/danslessen/>

 Talen: Frans, Nederlands, Engels


 € 150

 vanaf 16 jaar


NL   

Tango

Tango is een dans die mensen van verschillende culturen samen laat bewegen, verenigd door het ritme. Iedereen is welkom om te komen dansen. Beleef een onvergetelijke ervaring!


 van 11.09.2023 tot 24.06.2024
elke week op maandag van 18.30 tot 20.00 uur (halfgevorderden) en van 20.00 tot 21.00 uur (gevorderden) en van 21.00 tot 22.00 uur (beginners)

 GC Pianofabriek

 Asbl Estación Tango |
tango.giselaysergio@gmail.com |
0479 43 84 07 | www.giselaysergio.com

 Talen: Nederlands en Frans

 € 110

 vanaf 18 jaar

NL   


FIETSEN

Fietslessen voor beginners

Heb je altijd gedroomd om te leren fietsen? In zes sessies kan je het leren! Je leert stapsgewijs fietsen: evenwicht houden, bochten nemen, verkeersregels.

 van 19.09.2023 tot 05.10.2023
6 keer elke week op dinsdag en donderdag van 9.30 tot 12.00 uur

 GC De Vaartkapoen

 Onder begeleiding van een professionele lesgever van Pro Velo

 € 48


 vanaf 18 jaar

Fietslessen voor beginners


Heb je altijd gedroomd om te leren fietsen? In zes sessies kan je het leren! Je leert stapsgewijs fietsen: evenwicht houden, bochten nemen, verkeersregels.

 van 18.09.2023 tot 23.10.2023
6 keer elke week op maandag van 9.30 tot 11.30 uur

 GC De Vaartkapoen

 Onder begeleiding van ervaren leerkrachten: Najat en Galya. Plaats: vertrek vanuit de VK, Sint-Jozefstraat 14-18. Fiets: Vk zorgt voor een fiets, eigen fiets kan ook. Taal: Frans met vertaling naar Nederlands. Mee te nemen : drinkbus met water, sportieve kleren (geen losse kleren), kleine rugzak

 € 48

 vanaf 18 jaar





FITNESS


BBB

Een intensieve en leuke work-out op muziek. De nadruk ligt op het versterken van je lichaam. Je bouwt conditie op terwijl je je benen, billen en buik traint.

 van 13.09.2023 tot 20.12.2023
elke week op woensdag van 20.15 tot 21.15 uur

 GC Op-Weule

 € 50 | Paspertoe-kansentarief € 12,50 | € 5 voor een proefles

 vanaf 16 jaar





Blijf fit

Werk met ons aan je conditie. Doe de oefeningen op jouw ritme en volgens je mogelijkheden. We sluiten af met een rustige oefening en een gezellige babbel.

 van 05.09.2023 tot 25.06.2024
elke week van 14.00 tot 15.00 uur

 GC De Linde


 € 2 | 10-beurtenkaart € 20

 vanaf 50 jaar





Body conditioning


Body conditioning is een intensieve work-out op dynamische muziek. Je werkt aan cardiotraining en spierversterking. Je krijgt meer kracht en uithoudingsvermogen.

 van 02.10.2023 tot 05.02.2024
elke week op maandag van 19.15 tot 20.15 uur (groep 1) of van 20.30 tot 21.30 uur (groep 2)

 GC De Markten

 Begeleiding: Wendy Vandooren. Groep 1 en 2 zijn geen niveauverschil, maar verschillende tijdstippen.

 € 94 | Paspertoe-kansentarief € 28 | reductietarief (studenten, werkzoekenden, -26 en +65) € 75

 vanaf 16 jaar



Body stretch

Focus op lenigheid en kracht tijdens deze groepsles op aangepaste muziek. We leren de juiste houding aan, werken aan de algemene conditie en sluiten af met een welverdiende relaxatie.

 van 02.10.2023 tot 05.02.2024
elke week op maandag van 18.00 tot 19.00 uur

 GC De Markten

 Begeleiding: Wendy Vandooren

 € 94 | Paspartoe-kansentariaf € 28 | reductietariaf (studenten, werkzoekenden, -26 en +65) € 75

 vanaf 16 jaar

NL   

Bodysculpt

Bodysculpt versterkt je hele lichaam. op een intensieve, evenwichtige manier. Extra vetverbranding maakt je lichaam zichtbaar strakker. Door de cardiotraining verbeter je jouw conditie.

 van 05.09.2023 tot 19.12.2023
15 keer elke week op dinsdag van 18.30 tot 19.15 uur

 GC Den Dam

 € 70 | Paspartoe-kansentariaf € 17,5

 vanaf 18 jaar

NL   

Bootcamp

Bootcamp is van oorsprong een workout gebaseerd op de manier waarop soldaten worden getraind in het leger. Door korte intense workouts worden ze klaargestoomd voor gevechten en missies.

 van 25.09.2023 tot 18.12.2023
elke week op maandag van 19.00 tot 20.00 uur

 Comenius

 € 72 | Paspartoe-kansentariaf € 18 | Sociaal tarief €60 | Sponsortariaf €84

 vanaf 18 jaar

NL   

Friskis en Svetlis fitness

Meer dan veertig work-outs per week waarin je een uur zowel op uithouding als kracht traint. Altijd plezier en nooit competitief.

 van 01.09.2023 tot 30.06.2024
elke dag van de week van 12.00 tot 14.30 uur

 GC De Maalbeek

 Friskis en Svetlis Brussels

 € 220

 vanaf 16 jaar

NL   

Total body

Train je grote spieren met elastieken en lichte gewichten. Verbeter je conditie, verbrand vet en verstevig je lichaam. We trainen op leuke muziek en eindigen met een intense stretching.



van 05.10.2023 tot 08.02.2024
iedere week op donderdag van 18.00
tot 19.00 uur (groep 1) of van 19.15 tot
20.15 uur (groep 2)



GC De Markten



Begeleiding: Saskia Braeckman. Groep
1 en 2 zijn geen niveaoverschil, maar
verschillende tijdstippen.



€ 94



vanaf 16 jaar

NL

Total body work-out

Op een plezierige maar toch intensieve manier aan je conditie werken? Deze work-out combineert aerobics en spierversterkende oefeningen.



van 28.09.2023 tot 21.12.2023 (semester
1) en van 11.01.2024 tot 28.03.2024
(semester 2) en van 18.04.2024 tot
06.06.2024 (semester 3)
elke week op donderdag (niet op
feestdagen en tijdens schoolvakanties)
van 20.00 tot 21.00 uur



GC Nekkersdal



€ 50 (semester 1 & 2) | € 30 (semester 3)



vanaf 16 jaar

NL

PILATES

Early bird Pilates

Pilates is geschikt voor alle leeftijden, ongeacht je conditie. Met eenvoudige maar effectieve oefeningen train je je hele lichaam.



van 25.09.2023 tot 13.05.2024
elke maandagochtend van 9.00 tot
10.00 uur



GC Nohva



€ 60 voor 10-beurtenkaart



vanaf 16 jaar

Early birds pilates

Focus op spieren, flexibiliteit, evenwicht, coördinatie en een goede houding. Verbeter je uithoudingsvermogen en concentratie waardoor stress vermindert.



van 02.10.2023 tot 08.02.2024
elke week op maandag en donderdag van
8.30 tot 9.30 uur



GC De Markten



Begeleiding: Lucius Romeo-Fromm



€ 180



vanaf 16 jaar

NL


Pilates

Pilates met Olivia Olbrechts. De nadruk van de methode ligt bij de spieren die ervoor zorgen dat het lichaam in de correcte balans staat en de wervelkolom ondersteunen.

 van 01.09.2023 tot 26.01.2024
elke week op vrijdag van 11.00 tot 12.00 uur

 GC Ten Weyngaert

 € 100

 vanaf 18 jaar

NL    

Pilates

Pilates is een uitgebreid systeem van oefeningen die gericht zijn op het in evenwicht brengen van het lichaam.

 van 25.09.2023 tot 18.12.2023
elke week op maandag van 20.00 tot 21.00 uur

 Comenius


 € 60

 vanaf 18 jaar

NL    

Pilates

Een effectieve en veilige methode om je buik-, bil-, rug- en bekkenbodemspieren te trainen.

 elke week op dinsdag van 26.09.2023 tot 11.06.2024 of elke week op woensdag van 20.09.2023 tot 19.06.2024
van 19.00 tot 20.00 uur

 GC De Kriekelaar


 gratis

 vanaf 16 jaar


NL    

Pilates

Met pilates train je je buik-, bil-, rug- en bekkenbodemspieren. Je verbetert zo je houding, stabiliteit, coördinatie en ademhaling.

 van 09.09.2023 tot 29.06.2024
elke zaterdag van 10.00 tot 11.00 uur (groep 1) en van 11.00 tot 12.00 uur (groep 2)

 GC De Zeyp

 Op dezelfde uren gaat Multimove voor kleuters door. Zo kan je een uurtje sporten zonder opvang te voorzien.

 € 210

 vanaf 16 jaar

NL    

Pilates@lunchtime

Met pilates maak je je lichaam leniger en sterker. Zo kan je beter tegen blessures en behoud je een goede conditie. Aan deze lessen kan iedereen meedoen.

 van 22.09.2023 tot 28.06.2024
elke week op vrijdag van 12.30 tot
13.30 uur

 GC De Maalbeek

 € 145

 vanaf 16 jaar



TAI CHI


Tai Chi

Oefeningen met langzame, zachte, vloeiende bewegingen. De tai chi en de qi gong nodigen je uit om met de ademhaling, innerlijke impulsies en het comfort van de beweging te experimenteren.

 van 20.09.2023 tot 31.01.2024
elke week op woensdag van 9.00 tot
10.00 uur (groep 1) en op donderdag van
18.30 tot 19.30 uur (groep 2)

 GC Ten Weyngaert

 € 100

 vanaf 18 jaar


NL   



Tai Chi

Breng je lichaam en geest in balans met tai chi. De ideale manier om relaxed aan je week te beginnen.

 van 11.09.2023 tot 18.12.2023
elke week op maandag van 10.00 tot
11.30 uur

 GC Op-Weule

 € 30 10-beurtenkaart | voor leden van
Tai Chi Op-Weule € 25 | Paspartoe-
kansentarief € 7,50 | proefles € 3


 vanaf 18 jaar

NL   





Tai chi (beginners)

Tai chi is een oude Chinese bewegingskunst. Het brengt je energie (chi) in harmonie (tai). De rustige, eenvoudige bewegingen verbeteren je coördinatie, je ademhaling, je spierkracht en je evenwicht.

 van 05.09.2023 tot 25.06.2024
elke week op dinsdag van 18.00 tot
19.00 uur

 GC Essegem

 Pratiqan | 0475 25 58 62

 Kom een proefles volgen!


 € 6 | Lidgeld € 12 per jaar

 vanaf 18 jaar




Tai chi (gevorderden)

Tai chi is een oude Chinese bewegingskunst. Het brengt je energie (chi) in harmonie (tai). De rustige, eenvoudige bewegingen verbeteren je coördinatie, je ademhaling, je spierkracht en je evenwicht.

 van 05.09.2023 tot 25.06.2024
elke week op dinsdag van 19.00 tot 20.00 uur

 GC Essegem

 Pratiqan | 0475 25 58 63


 Kom een proefles volgen!


 € 6 | Lidgeld € 12 per jaar


 vanaf 18 jaar


Tai Chi Chuan

Tai chi chuan is een traditionele Chinese gevechtskunst, waarin kunst, inspanning en zelfvertrouwen samengaan. Het combineert choreografische passen met zelfverdedigingstechnieken.


 van 11.09.2023 tot 28.06.2024
elke week op maandag en vrijdag van 20.30 tot 20.00 uur

 GC Pianofabriek

 Kung Fu Chang St-Gillis |
info@kungfuchang.be

 Talen: Nederlands, Engels, Frans

 € 290


 vanaf 16 jaar

NL    

TURNEN & AEROBICS


Conditiegym +55 jaar

Hou je lichaam gezond en turn mee! Je oefent alle spieren en gewrichten en onderhoudt je conditie. Je turnt volgens je eigen ritme en mogelijkheden.

 van 13.09.2023 tot 20.12.2023
14 keer elke woensdag van 12.00 tot 13.00 uur

 GC Kontakt


 € 20 | Paspertoe-kansentarieff € 5


 vanaf 55 jaar


NL    

Conditieturnen

Verbeter je conditie en start de week met gym. Je oefent alle spiergroepen en je ontwikkelt gaandeweg sterkere spieren. Je verbetert je uithouding en lenigheid.

 van 18.09.2023 tot 11.12.2023
elke week op maandag van 9.45 tot 10.45 uur (niveau 1) en van 11.00 tot 12.00 uur (niveau 2)

 GC Wabo

 Breng je eigen matje en fleecedeken of badhanddoek mee.

 € 60

 vanaf 18 jaar

NL    


Conditieturnen voor vrouwen

Turnen is ideaal voor een goede conditie. Je ontwikkelt kracht en lenigheid in buik, billen, rug en armen. Je lichaam wordt strakker en je geest fitter.

 van 05.09.2023 tot 19.12.2023
15 keer elke week op dinsdag van 13.30 tot 14.30 uur (groep 1) en van 14.30 tot 15.30 uur (groep 2)

 GC Den Dam

 € 45 | Paspartoe-kansentariaf € 11,25

 vanaf 50 jaar

NL    




Femma: Aerobics voor vrouwen

Met aerobics werk je aan een gezond lichaam en een goede conditie. Tijdens deze cursus voor vrouwen werk je aan je lichaamshouding en een goede spierbeheersing.

 van 14.09.2023 tot 27.06.2024
elke week op donderdag van 9.30 tot 11.30 uur

 GC Pianofabriek

 Femma Wereldvrouwen VZW |
rachida.aissa@femma.be | 0472 40 04 81

 Talen: Nederlands en Frans

 € 45

 vanaf 18 jaar

NL    




GOLD-sportaanbod 'Conditiegym'

In beweging blijven is belangrijk. Gym is goed voor je bloedsomloop, je spieren en je gewrichten en zorgt ervoor dat je lenig blijft.

 van 07.09.2023 tot 27.06.2024
elke week op donderdag van 10.00 tot 11.00 uur

 GC De Kroon

 1ste les = gratis proefles
in samenwerking met de VGC-sportdienst
en het BOp (Brussels Ouderenplatform)

 € 35 GOLD-sportkaart van 10 beurten

 vanaf 50 jaar

NL    





GOLD-sportaanbod 'Sport je fit!'


Een intensieve training waarbij je alle spiergroepen traint, een pittige en uitdagende 'total work-out'. Je verbetert kracht en uithouding.

 van 12.09.2023 tot 25.06.2024
elke week op dinsdag van 10.00 tot 11.00 uur

 GC De Kroon

 1ste les = gratis proefles
in samenwerking met de VGC-sportdienst
en het BOp (Brussels Ouderenplatform)

 € 35 GOLD-sportkaart van 10 beurten


 vanaf 50 jaar

NL    



Seniorengym

Goed voor je conditie, je hart, je longen, je evenwicht. Instappen kan op elk moment.

 van 04.10.2023 tot 26.06.2024
elke week op woensdag van 9.30 tot 10.30 uur

 GC Ten Weyngaert

 € 10

 vanaf 55 jaar

NL    

Toffe turners 55+

Hét medicijn voor een goede gezondheid: je blijft flexibel, je oefent je evenwicht, je conditie wordt beter en je hart en longen worden sterker. Leuk en ontspannend.

 van 04.09.2023 tot 24.06.2024
elke week op maandag van 10.00 tot 11.00 uur

 GC De Kriekelaar


 gratis

 vanaf 55 jaar

NL    

Turnen

Beweeg en blijf gezond met onze turnlessen voor dames. Verbeter je kracht, lenigheid en uithouding op muziek.

 van 04.09.2023 tot 24.06.2024
wekelijks van 19.30 tot 20.30 uur

 GC De Linde

 Femma Haren

 Matje, gemakkelijke kleding en dekentje voor relaxatieoefening meebrengen.

 € 2


 vanaf 18 jaar

Turnen 50+

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

 van 29.04.2024 tot 04.12.2023
elke week op maandag van 10.30 tot 11.30 uur

 GC Essegem

 Deelname = 1 beurt op je GOLD-sportkaart (proefles is gratis), die 35 euro kost en recht geeft op 10 sportbeurten naar keuze uit het GOLD-sportaanbod.

 € 3,5 | 1 beurt op je GOLD-sportkaart (proefles is gratis), die 35 euro kost en recht geeft op 10 sportbeurten naar keuze uit het GOLD-sportaanbod

 vanaf 50 jaar

NL    

Turnen en volleybal

Wil je graag fit en gezond blijven? Dan is een uurtje conditiegym gevolgd door een partijtje volleybal een absolute must.

 van 05.09.2023 tot 25.06.2024
elke week op dinsdag van 21.00 tot
23.00 uur

 GC De Maalbeek

 ETTERBECCA | lindahebberecht@skynet.be
02 736 75 30 | 0477 46 86 53

 € 90

 vanaf 18 jaar

NL    

Turnen voor senioren

Fit blijven is belangrijk. Onder begeleiding van een ervaren docent train je je spieren en conditie. Na afloop kun je samen met de andere deelnemers nog even napraten en iets drinken.

 van 27.09.2023 tot 22.05.2024
elke week op woensdag van 10.30 tot
11.30 uur

 GC Everna

 € 110 | Paspartoe-kansentarief € 33

 vanaf 55 jaar

NL    

VECHT- EN VERDEDIGINGS- SPORTEN

Boksen

Gevarieerde bokslessen voor iedereen: de perfecte manier om fitter te worden en jezelf te leren verdedigen.

 van 22.09.2023 tot 28.06.2024
elke week op vrijdag van 16.00 tot
18.00 uur

 GC De Maalbeek

 € 80 | Paspartoe-kansentarief € 20

 vanaf 7 jaar

NL    

Kickboksen 13+

Kickboksen is niet alleen trappen en stoten uitdelen. Het is ook ontwijken, incasseren en blokken. Een heel complete sport, die je bij ons in een familiale sfeer kan trainen.

 van 07.09.2023 tot 27.06.2024
elke week op donderdag van 17.30 tot
19.00 uur

 GC Essegem

 L'Abordage

 Taal: Nederlands, Frans, Engels,
Roemeens, Oekraïensen Pools.

 € 10

 vanaf 13 jaar

Kungfu Chang

Aan de basis van alle gevechtskunsten ligt de Shaolin Chuan Kungfu, die alle waarden voor een evenwichtig leven verenigt. Discipline, respect en concentratie leer je bij Kungfu Chang.



van 11.09.2023 tot 28.06.2024
elke week op maandag en vrijdag van 19.00 tot 22.00 uur



GC Pianofabriek



Kung Fu Chang St-Gillis |
info@kungfuchang.be



Talen: Nederlands, Engels, Frans



€ 290



vanaf 16 jaar

NL

Zelfverdediging & weerbaarheid voor vrouwen

Vergroot je fysieke en emotionele weerbaarheid om steviger in je schoenen te staan bij ongewenste benadering. Vol praktische tools en oefeningen met aandacht voor mindset, lichaamstaal en uitstraling.



van 08.10.2023 tot 03.12.2023
7 keer op zondag van 15.00 tot 17.00 uur



GC De Markten



Begeleiding: Magali Thomassen en
Philip Candries



€ 96



vanaf 16 jaar

NL

VOLLEYBAL

Volleybal

Bij Volleybal Eureka speel je in een gemoedelijke sfeer. Je neemt ook deel aan een recreatieve competitie.



van 06.09.2023 tot 26.06.2024
elke week op woensdag van 20.00 tot 22.30 uur (dames) en op vrijdag van 20.00 tot 22.30 uur (heren)



GC De Maalbeek



EUREKA vzw | frank.willeghems@telenet.be |
mark.verhaeghe@skynet.be



€ 50



vanaf 18 jaar

NL

WANDELLEN

Nordic walking

Om de drie weken neemt een lesgever je mee voor een wandeling met nordicwalking-sticks door het Zoniënwoud.



van 19.09.2023 tot 14.11.2023
om drie weken op dinsdag namiddag van 14.00 tot 15.30 uur



GC Wabo



€ 7




vanaf 18 jaar

NL


Wandel je fit

Maak samen een fijne boswandeling, elke derde donderdag van de maand om 14.00 uur.

 van 21.09.2023 tot 20.06.2024
elke derde donderdag van de maand van
14.00 tot 15.30 uur

 GC Wabo

 gratis


 vanaf 18 jaar

NL 

YOGA

Beweging en balans

Werk aan je balans, soepelheid, spierversterking en ademhaling. De lessen zijn een combinatie van yoga en tai chi.

 van 17.09.2023 tot 30.06.2024
elke zondag van 9.30 tot 10.30 uur

 GC De Zeyp

 € 90 | Paspartoe-kansentariaf € 27 |
Combitariaf voor Beweging en balans en
Zumba: € 150 voor de twee activiteiten
(inschrijving via onthaal)

 vanaf 16 jaar


NL 


Hatha Flow Yoga

Hatha Flow Yoga is een yogales waar de houdingen in een bepaalde serie op elkaar volgen, soms dynamisch en dan weer statisch en dit zowel staand, zittend en liggend.

 van 28.09.2023 tot 16.05.2024
elke donderdag van 20.15 tot 21.15 uur

 GC Nohva

 MYoga with Sabine | www.mylifehealing.be

 € 120 voor 10-beurtenkaart

 vanaf 16 jaar

Hatha yoga

Start de week met een sessie hatha yoga. De les start met ademhalingsoefeningen. Die brengen je tot rust. Dan wissel je kracht af met relaxatie. Je leert te ontspannen in de verschillende houdingen.

 van 18.09.2023 tot 11.12.2023
elke week op maandag van 19.00 tot
20.30 uur

 GC Wabo


 € 96

 vanaf 18 jaar

NL 

Prana Yoga

Dynamische en statische yoga-houdingen die je lichaam versoepelen. De aandacht die we aan de ademhaling schenken zorgt voor een betere bewustwording van je lichaam en je geest.

 van 28.09.2023 tot 20.06.2024
elke week op donderdag van 19.00 tot 20.00 uur

 GC De Kriekelaar


 gratis

 vanaf 16 jaar

NL    

Prana Yoga Online

Online Yoga met dynamische en statische yoga-houdingen die je lichaam versoepelen. De aandacht die we aan de ademhaling schenken zorgt voor een betere bewustwording van je lichaam en je geest.

 van 26.09.2023 tot 11.06.2024
elke week op dinsdag van 20.30 tot 21.30 uur

 GC De Kriekelaar dekriekelaar@vgc.be,
02 245 75 22, 02 242 65 40,
www.dekriekelaar.be


 gratis

 vanaf 16 jaar


NL    


Slow down yoga

Sluit je even af van de chaos. Trek je terug in jezelf. Kom tot rust en vind de harmonie in je leven terug.

 van 28.09.2023 tot 21.12.2023 (reeks 1) en van 11.01.2024 tot 27.06.2024 (reeks 2)
elke week op donderdag van 19.00 tot 20.00 uur (groep 1) en van 20.00 tot 21.00 uur (groep 2)

 GC De Kroon

 Groep 1 en 2 = zelfde niveau
Geen les tijdens de schoolvakanties
De meeste ziekenfondsen betalen het inschrijvingsgeld gedeeltelijk terug


 € 65 (reeks 1) | € 115 (reek 2) |
Paspaptoe-kansentarief € 16,50 (reeks 1) of € 34,50 (reeks 2)


 vanaf 18 jaar

NL    

Stoelyoga

Breng je lichaam en geest in balans met stoelyoga op vrijdag. Iedereen kan deelnemen aan deze oefeningen, los van leeftijd of fysieke beperkingen.

 van 08.09.2023 tot 22.12.2023
elke week op vrijdag van 10.00 tot 11.00 uur

 GC Op-Weule

 € 30

 vanaf 18 jaar

NL    

Stoelyoga

Een milde vorm van yoga: ideaal om te werken aan je lichaamshouding, te ontspannen en je bewust te worden van je lichaam.



van 23.09.2023 tot 16.12.2023
4 workshops op zaterdag 23.09, 21.10,
18.11 en 16.12 van 10.00 tot 11.30 uur



De maalbeek Superette



Geen voorkennis vereist. Breng een sjaaltje of riem mee.



€ 10



vanaf 16 jaar

NL

Yoga

Hatha yoga is een tak van yoga die bestaat uit een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en vooral het lichaam. Ideaal om te onthaasten of stress te verminderen.



van 01.09.2023 tot 29.01.2024
elke week op maandag van 9.00 tot 10.00
uur (groep 1) en op vrijdag van 12.00 tot
13.00 uur (groep 2)



GC Ten Weyngaert



€ 100



vanaf 18 jaar

NL

Yoga

Aicha Boulbayem, leerkracht yoga, legt je alles uit over meridianen en hoe je energie door je lichaam kan laten stromen. De verschillende oefeningen zijn zowel ontspannend als versterkend en voor iedereen toegankelijk.



van 15.09.2023 tot 22.12.2023
15 keer elke week op vrijdag van 10.00 tot
11.30 uur



GC De Vaartkapoen



€ 55



vanaf 18 jaar

Yoga

Wil je in vorm blijven en minder stress hebben? Dan is yoga de ideale sport voor jou. Alle niveaus zijn welkom in deze les.



van 11.09.2023 tot 18.12.2023
elke week op maandag van 20.15 tot
21.15 uur



GC Op-Weule



Wat breng je mee?

- je eigen yogamat
- een yogablok (als je dat hebt)
- een comfortabele legging + T-shirt of topje
- een warme trui en warme sokken
- een licht deken voor de eindrelaxatie
- eventueel een kussen (max 40x40 cm)



€ 50




vanaf 16 jaar

NL

Yoga


Stress, te veel, te druk. We zijn allemaal onderhevig aan het hectische ritme van deze tijd. Hoog tijd om wat gas terug te nemen en rust te vinden. Yoga biedt de oplossing.

 van 07.09.2023 tot 27.06.2024
elke week op donderdag van 18.00 tot 20.00 uur

 GC De Maalbeek

 Rita Huygen


 € 150

 vanaf 18 jaar


NL    

Yoga

Vergroot je lichaamsbewustzijn, algemene kracht en flexibiliteit door yoga-oefeningen. Luister naar je grenzen maar krijg toch de nodige uitdaging.

 van 13.09.2023 tot 20.12.2023
14 keer elke woensdag van 10.00 tot 11.30 uur

 GC Kontakt

 € 98 | Paspartoe-kansentariaf € 29,4

 vanaf 18 jaar

NL    

Yoga

Kun jij af en toe wel eens een 'zen-momentje' gebruiken? Maak kennis met de basis van yoga en verbeter je lenigheid, kracht en vitaliteit.

 van 25.09.2023 tot 13.05.2024
elke week op maandag van 13.00 tot 14.15 uur

 GC Everna


 € 160 | Paspartoe-kansentariaf € 64

 vanaf 18 jaar


NL    

Yoga


Heb je een druk leven? Yoga maakt rustig, vermindert stress en geeft nieuwe energie. Deze cursus focust op concentratie, ervaring van het lichaam en ontspanning.

 van 18.09.2023 tot 11.12.2023 (reeks 1) en van 15.01.2024 tot 27.05.2024 (reeks 2)
elke week op maandag van 19.30 tot 21.00 uur

 GC Essegem

 meebrengen: matje, handdoek, comfortabele kleren; we werken op blote voeten.

 € 54 (reeks 1) | € 67,50 (reeks 2) | Paspartoe-kansentariaf € 13,5 (reeks 1) | Paspartoe-kansentariaf € 16,88 (reeks 2)

 vanaf 16 jaar

NL    


Yoga

Negatieve stress en spanning? Diepe yogarelatie helpt je om daar iets aan te doen. Yoga is doeltreffend en werkt preventief. Je leert verschillende technieken.

 van 11.09.2023 tot 18.12.2023
14 keer elke week op maandag van
16.30 tot 17.30 uur (groep 1) en van
17.45 tot 18.45 uur (groep 2)

 GC Den Dam


 € 84 | Paspertoe-kansentariaf € 21

 vanaf 18 jaar

NL    

Yoga avond


Onder begeleiding van Guido neem je de tijd heel bewust met lichaam en geest bezig te zijn. De ideale manier om helemaal in balans aan het weekend te beginnen.

 van 22.09.2023 tot 28.06.2024
elke week op vrijdag van 18.15 tot
19.30 uur

 GC De Rinck

 Wil je gespreid betalen? Neem dan contact op met derinck@vgc.be of vraag het aan ons onthaal.


 € 100

 vanaf 18 jaar

NL    

Yoga avondcursus

Yoga met Frédéric Guillaume. Yin Yang Yoga combineert twee stijlen: enerzijds yin (passief) en anderzijds yang (actief). Bewegelijkheid van het lichaam wordt gecombineerd met een diepe relaxatie.

 van 11.09.2023 tot 29.01.2024
elke week op maandag van 17.45 tot
19.00 uur

 GC Ten Weyngaert


 € 100


 vanaf 18 jaar

NL    

Yoga niveau 1

Ben je op zoek naar een ontspannende bewegingsactiviteit? Yoga vergroot je flexibiliteit, versterkt je spieren en verbetert je houding en concentratie.

 van 19.09.2023 tot 19.12.2023
elke week op dinsdag van 18.00 tot
19.30 uur

 GC Het Huys

 € 130 | Paspertoe-kansentariaf € 39

 vanaf 18 jaar

NL    

Yoga niveau 2

Heb je al ervaring met yoga? Deze yogalessen zijn ontspannend en versterkend. Verbeter je flexibiliteit, houding en focus.



van 19.09.2023 tot 19.12.2023
elke week op dinsdag van 19.40 tot
21.10 uur



GC Het Huys



€ 130 | Paspartoe-kansentariaf € 39



vanaf 18 jaar



Yoga ochtend

Kom even tot jezelf en tot rust tijdens onze Hatha yoga ochtendssessies.



van 22.09.2023 tot 28.06.2024
elke week op vrijdag van 10.15 tot
11.30 uur



GC De Rinck



Wil je gespreid betalen? Neem dan contact
op met derinck@vgc.be of vraag het aan
ons onthaal.



€ 100



vanaf 18 jaar



Yoga voor vroege vogels

Een lessenreeks voor vroege vogels! Verbeter je lichaamsbewustzijn, algemene kracht en soepelheid. Leer luisteren naar je grenzen, maar krijg toch de nodige uitdaging.



van 13.09.2023 tot 20.12.2023
14 keer elke woensdag van 8.30 tot 9.30 uur



GC Kontakt



€ 98 | Paspartoe-kansentariaf € 29,4



vanaf 18 jaar



Yoga@lunchtime

Maak tijdens deze yogacursus dieper contact met jezelf via aandacht voor je ademhaling en precisie van de posities.



van 19.09.2023 tot 25.06.2024
elke week op dinsdag van 12.30 tot
14.00 uur



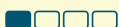
GC De Maalbeek



€ 145




vanaf 16 jaar




Yoga@lunchtime

Nood aan beweging tussen het werken door? Maak je spieren los met prana yoga tijdens de lunchpauze! Samen met Peter creëren we rust in het hoofd en werken we aan een goede houding.

 van 20.09.2023 tot 19.06.2024
elke week op woensdag van 12.30 tot
13.30 uur

 GC De Kriekelaar

 gratis

 vanaf 16 jaar

NL   


Yogadans


Een unieke combinatie van yoga, beweging, ademhaling en dans. Tijdens de lessen wordt er gedanst op muziek uit de hele wereld. Door te dansen werk je aan

 van 28.09.2023 tot 16.05.2024
elke donderdag van 19.15 tot 20.15 uur

 GC Nohva

 MYoga with Sabine | www.mylifehealing.be

 € 120 voor 10-beurtenkaart

 vanaf 16 jaar


ZUMBA

Zumba

Zumba, dat zijn fitnessoefeningen op ritmische muziek. De bewegingen zijn gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans. Beginners zijn ook welkom.

 van 17.09.2023 tot 30.06.2024
elke zondag van 10.30 tot 11.30 uur

 GC De Zeyp

 € 90 | Paspartoe-kansentarief € 45 |
Combitarief voor Beweging en balans en
Zumba: € 150 voor de twee activiteiten
(inschrijving via onthaal)


 vanaf 16 jaar

NL   

Zumba

Bij Zumba gebruik je coördinatie, kracht en lenigheid. Je verbrandt evenveel calorieën als met joggen!

Je pakt verschillende spiergroepen tegelijk aan en je boost je hersenactiviteit.

 van 03.10.2023 tot 12.12.2023
elke week op dinsdag van 18.30 tot
19.30 uur

 GC Wabo


 € 60

 vanaf 14 jaar


NL   


Zumba

Zin om een uur per week stress los te laten én aan je conditie te werken? Dan is zumba jouw ding: een compleet fitnessprogramma op Latijns-Amerikaanse ritmes. De toffe groep krijg je er gratis bij.

 van 06.09.2023 tot 20.12.2023 (reeks 1) en van 10.01.2024 tot 26.06.2024 (reeks 2) elke week op woensdag van 17.45 tot 18.45 uur

 GC Essegem

 € 60 (reeks 1) | € 84 (reeks 2) | Paspartoe-kansentarief € 15 (reeks 1) | Paspartoe-kansentarief € 21 (reeks 2) | Korting op basis van inkomen € 30

 vanaf 16 jaar


   




ANDERE


Conditietraining

Werken aan je conditie heeft veel voordelen: je bent minder snel moe, je weerstand verbetert en je hebt minder kans op hart- en vaatziekten.

 van 12.09.2023 tot 19.12.2023 en van 09.01.2024 tot 25.06.2024 elke week op dinsdag van 19.00 tot 20.00 uur of van 20.00 tot 21.00

 GC De Kroon

 De meeste ziektefondsen betalen het inschrijvingsgeld gedeeltelijk terug 1ste les = gratis proefles

 € 55 (reek 1) | Paspartoe-kansentarief € 13,75 (reeks 1) | € 80 (reek 2) | Paspartoe-kansentarief € 20 (reeks 2)

 vanaf 18 jaar



Open training parkour

Tijdens deze open training gebruik je onze indoor parkourinstallatie. Kom voor disciplines zoals parkour, urban unicycling, acro en tricking en train samen met anderen die jouw passie delen.

 van 26.09.2023 tot 28.05.2024 elke week op dinsdag van 20.00 tot 22.00 uur

 GC Nekkersdal

 gratis

 vanaf 14 jaar




Pingpongavonden voor iedereen

Geniet samen met vrienden, familie of alleen van een gezellige pingpong-avond. Kom elke week, elke maand, of gewoon één keer, alles kan. Wij hebben al het materiaal, kom gerust langs!

 van 06.09.2023 tot 20.12.2023
elke week op woensdag van 16.00 tot 20.00 uur

 GC Het Huys

 gratis

 vanaf 6 jaar


NL    

Roundnet

Roundnet is een sport waarbij twee teams van twee spelers strijden om een set rond een laaggespannen net. Zowel recreatief als competitief plezier gegarandeerd.

 van 02.10.2023 tot 13.05.2024
elke week op maandag van 20.30 tot 22.30 uur

 GC De Maalbeek

 Roundnet Wolves Brussels | wolves.
roundnet@gmail.com


 € 150

 vanaf 18 jaar


NL    

Qi gong

Met de rustige, meditatieve bewegingen van qi gong breng je je lichaam en geest in balans. Je werkt aan je houding, ademhaling, kracht en lenigheid.

 van 22.09.2023 tot 15.12.2023
elke week op vrijdag van 11.00 tot 12.00 uur

 GC Wabo

 Breng je eigen matje en fleecedeken of badhanddoek mee.

 € 72

 vanaf 50 jaar

NL    

Warm wandelen, ça marche!

Doe mee met de Groene Wandeling rond Brussel

GRATIS

Wandelingen op zondag

Maandelijks van 11.00 tot 14.00 uur.



Korte wandelingen op donderdag

Om de 14 dagen van 10.00 tot 12.00 uur. Enkel voor vrouwen.



Vooraf inschrijven is niet nodig!

Meer info op
sportinbrussel.be



brusselse
gemeenschap
centra

TAAL LEREN & OEFENEN

\ arabisch	66
\ engels	66
\ esperanto	67
\ italiaans	68
\ nederlands	68
\ spaans	73




ARABISCH

Basiscursus Arabisch

Eens een nieuwe taal leren vanaf nul? Amina leert je in een kleine groep de basis van de Arabische taal. Je leert lezen, luisteren, sierlijk schrijven en je krijgt de nodige uitleg over grammatica.

 van 28.09.2023 tot 07.12.2023
een reeks van 10 lessen, elke week op
donderdag van 10.00 tot 11.00 uur

 GC Everna


 € 50 | Paspertoe-kansentariaf € 12,50

 vanaf 18 jaar



Conversatietafel Arabisch

Kom je Arabisch oefenen! Amina leert je de kneepjes van de taal. Inclusief een heerlijk kopje koffie of thee.

 van 28.09.2023 tot 13.06.2024
elke week op donderdag van 11.15 tot
12.30 uur

 GC Everna

 € 4 | Paspertoe-kansentariaf € 2 | Je schrijft
je in per sessie, niet voor de hele reeks.

 vanaf 18 jaar




ENGELS

Basiscursus Engels

Elke vrijdagnamiddag leert Hassiba je al het nodige om een gesprek te voeren in het Engels. Een basiskennis Engels is wel vereist.

 van 19.04.2024 tot 28.06.2024
elke week op vrijdag van 13.15 tot
14.45 uur

 GC Everna


 € 50 | Paspertoe-kansentariaf € 12,50

 vanaf 16 jaar



Chatcafé Engels

Oefen je Engels in kleine groepjes en spreek met anderen. Een Engelstalige vrijwilliger helpt je.

 van 21.09.2023 tot 27.06.2024
elke week op donderdag van 10.00 tot
11.30 uur

 GC Wabo


 gratis


 vanaf 18 jaar



Conversatietafel Engels

Oefen je Engels tijdens onze conversatietafel. Coach Claudia brengt het gesprek op gang. Doe mee en spreek vlot Engels in no time!

 van 12.09.2023 tot 19.12.2023
elke week op dinsdag van 14.00 tot
15.30 uur


 GC Op-Weule

 € 25


 vanaf 18 jaar


Conversatietafel Engels

Spreek je al wat Engels en wil je graag oefenen tijdens een gezellige babbel? Kom dan naar de conversatietafel Engels.

 van 06.10.2023 tot 14.06.2024
twee keer per maand op vrijdag van
11.00 tot 12.30 uur

 GC Everna

 € 4 | Paspertoe-kansentarief € 2 | Je schrijft
je in per sessie, niet voor de hele reeks.


 vanaf 18 jaar

ESPERANTO


Conversatietafels


Esperanto

Zin om Esperanto te leren? Goed idee! De Brusselse Esperantovereniging biedt een cursus aan die voor iedereen toegankelijk is.

 van 12.09.2023 tot 25.06.2024
elke week op dinsdag, behalve tijdens
schoolvakanties van 18.30 tot 20.30 uur

 GC Pianofabriek

 Esperantista Brusela Grupo vzw | www.esperantobruselo.org | www.facebook.com/esperantobruselo

 **TAAL:** Esperanto ;-) (vaak zijn er polyglotten die hulp kunnen verlenen in het Nederlands, Frans, Engels, Duits of andere talen)

Voor info: contacteer Adam Brooking:
Via e-mail : kresko@esperantobruselo.org
Telefoon: +32 478 072 151

Voor info over de club EBG - Esperantista Brusela Grupo, asbl/vzw
Contacteer JM Nicolas de Buyl :
nikolao@esperantobruselo.org

 € 35

 vanaf 10 jaar

NL   

Esperanto beginners

Zin om Esperanto te leren? Goed idee! De Brusselse Esperantovereniging biedt een cursus aan die voor iedereen toegankelijk is.



van 12.09.2023 tot 25.06.2024
elke week op dinsdag van 18.30 tot
20.30 uur



GC Pianofabriek



Esperantista Brusela Grupo vzw |
www.esperantobruselo.org |
www.facebook.com/esperantobruselo



TAAL: Esperanto ;-) (vaak zijn er
polyglotten die hulp kunnen verlenen in
het Nederlands, Frans, Engels, Duits of
andere talen)

Voor info: contacteer Adam Brooking:
Via e-mail : kresko@esperantobruselo.org
Telefoon: +32 478 072 151

Voor info over de club EBG - Esperantista
Brusela Grupo, asbl/vzw
Contacteer JM Nicolas de Buyl :
nikolao@esperantobruselo.org



€ 35



vanaf 10 jaar



ITALIAANS

Conversatiegroep Italiaans

Je houdt van de Italiaanse cultuur, gastronomie en taal en je kent al vrij veel woorden? Je oefent je Italiaans in een ontspannen sfeer samen met andere deelnemers en met een Italiaanse begeleidster.



van 05.10.2023 tot 21.12.2023
11 keer elke week op donderdag van
10.00 tot 12.00 uur



GC Den Dam



€ 55 | Paspartoe-kansentariaf € 13,75



vanaf 18 jaar

NEDERLANDS

Babbelklas Hallo Cultuur

Oefen Nederlands in de babbelklas. In een klein groepje praat je over muziek, familie, Brussel, sport ... Iedereen is welkom!



van 23.04.2024 tot 30.04.2024
elke week op dinsdag van 17.00 tot
18.30 uur



GC Essegem



Dit is een specifieke oefenkans Nederlands



gratis



vanaf 16 jaar




Babbelut-Conversatietafel Nederlands


Ken je al wat Nederlands? Oefen de taal door in kleine groepjes te praten over alles wat je interessant vindt. Een Nederlandstalige vrijwilliger helpt je als je de woorden niet vindt. Inschrijven is niet nodig.

 van 06.09.2023 tot 26.06.2024
elke week op woensdag van 12.30 tot
16.00 uur


 GC De Kriekelaar

 van 07.09.2023 tot 21.12.2023
elke week op donderdag van 18.00 tot
20.00 uur


 GC Elzenhof

 van 07.09.2023 tot 27.06.2024
elke week op donderdag van 12.30 tot
16.00 uur


 GC De Markten

 van 18.12.2023 tot 06.11.2023
elke week op maandag van 13.30 tot
16.00 uur


 GC Essegem


 van 05.09.2023 tot 25.06.2024
elke week op dinsdag van 13.00 tot
16.30 uur

 GC Pianofabriek

 van 06.09.2023 tot 26.06.2024
elke week op woensdag van 18.00 tot
20.00 uur

 GC De Rinck

 Huis van het Nederlands Brussel |
02 313 96 00 |
conversatietafels@huisnederlandsbrussel.be

 Dit is een specifieke oefenkans Nederlands

 gratis

 vanaf 16 jaar


NL   

Conversatiegroep Nederlands

Ken je al wat Nederlands maar heb je nog wat oefening nodig? Kom dan gezellig meepraten over alledaagse zaken als hobby's, werken, winkelen, tv-programma's of familie ...

 van 04.09.2023 tot 24.06.2024 (maandag) en
van 08.09.2023 tot 28.06.2024 (vrijdag)
wekelijks op maandag van 19.00 tot 20.15 uur
en wekelijks op vrijdag van 10.00 tot 11.30 uur

 GC Nohva

 Dit is een specifieke oefenkans Nederlands

 gratis

 vanaf 16 jaar


NL   

Conversatietafel Nederlands


Wil je graag Nederlands oefenen? Onze conversatiegroep is hiervoor de perfecte plek. Oefen je Nederlands door met anderen te spreken in een aangename en ontspannen omgeving.

 van 14.09.2023 tot 27.06.2024
elke donderdag van 19.00 tot 20.00 uur

 GC De Zeyp

 Dit is een specifieke oefenkans Nederlands


 gratis

 vanaf 16 jaar

NL    

Conversatietafel Nederlands


Kom naar de conversatietafel Nederlands in Ten Weyngaert. We komen elke week samen om Nederlands te oefenen. Samen kiezen we waarover we praten.

 van 07.10.2023 tot 25.05.2024
elke week op zaterdag van 9.30 tot 11.00 uur

 GC Ten Weyngaert

 Dit is een specifieke oefenkans Nederlands

 gratis


 vanaf 18 jaar


NL    

Conversatietafel Nederlands

Sprek je al een beetje Nederlands en wil je meer oefenen? Dan ben je heel welkom! Je voert gesprekken in groep met de hulp van coach Marc.

 van 18.09.2023 tot 18.12.2023
elke week op maandag van 13.30 tot 15.30 uur

 GC Op-Weule

 Dit is een specifieke oefenkans Nederlands

 € 20

 vanaf 18 jaar

NL    

Conversatietafel NL


Sprek je al een beetje Nederlands, maar wil je graag oefenen? Kom dan naar de conversatietafels.

 van 26.09.2023 tot 12.12.2023
om de twee weken van 14.00 tot 15.00 uur

 GC De Platoo

 Dit is een specifieke oefenkans Nederlands

 gratis

 vanaf 18 jaar

NL    

Conversatietafels Nederlands

Spreek je al een beetje Nederlands en wil je graag oefenen? Kom dan naar de conversatietafels. Vanaf niveau 1.2.



van 19.09.2023 tot 25.06.2024
om de twee weken op dinsdag van
17.00 tot 18.30 uur. van 17.00 tot 18.30 uur



GC De Maalbeek



Dit is een specifieke oefenkans Nederlands
Meer info? Stuur een mailtje naar
demaalbeek@vgc.be



gratis



vanaf 16 jaar



Conversatietafels Nederlands

Kan je al een beetje Nederlands en wil je graag nog meer oefenen op spreken? Praat in groep over interessante onderwerpen met een Nederlandstalige begeleider.



van 13.09.2023 tot 20.12.2023
2 keer per maand op woensdag van
18.30 tot 20.00 uur



GC Het Huys



Dit is een specifieke oefenkans Nederlands



gratis



vanaf 18 jaar



Conversatietafels Nederlands

Je hebt een goede basiskennis Nederlands? Dan kan je deelnemen aan de conversatietafels samen met andere deelnemers en minstens 1 vrijwilliger.



van 18.09.2023 tot 18.12.2023
13 keer elke week op maandag van
18.00 tot 19.30 uur



GC Den Dam



Dit is een specifieke oefenkans Nederlands



gratis



vanaf 18 jaar



De babbelaars

Heb je al een basiskennis Nederlands, maar wil je graag nog meer oefenen? Kom meedoen bij De babbelaars. We oefenen samen alledaagse conversaties in een vertrouwde setting.



van 25.09.2023 tot 13.05.2024
elke week op maandag van 9.00 tot
11.00 uur



GC Everna



Dit is een specifieke oefenkans Nederlands



€ 100 | Paspartoe-kansentariaf € 30



vanaf 18 jaar



Nederlandse conversatie

Met conversatielessen verbeter je jouw kennis en krijg je meer zelfvertrouwen bij het spreken. Je begrijpt al veel, kom hier je spreekvaardigheid oefenen.



van 14.09.2023 tot 27.06.2024
14 keer elke donderdag van 13.30 tot 15.30 uur



GC Kontakt



+ vriendschap en een kopje koffie of thee
Dit is een specifieke oefenkans Nederlands



gratis



vanaf 18 jaar



Praatcafé Nederlands

Oefen je Nederlands in kleine groepjes en spreek met anderen. Een Nederlandstalige vrijwilliger stimuleert en helpt je.



van 20.09.2023 tot 26.06.2024
elke week op woensdag van 10.00 tot 11.30 uur



GC Wabo



Dit is een specifieke oefenkans Nederlands



gratis



vanaf 18 jaar



Gelukkig zijn sessies

Oefen elke maand al zingend Nederlands in een gemeenschapscentrum! Wij zorgen voor een pianist, een zanger, leuke Nederlandstalige liedjesteksten en een drankje. Goed kunnen zingen is niet nodig, enthousiasme wel!



op 19.10.2023



GC De Kroon



op 16.11.2023



GC Elzenhof



op 08.12.2023



GC De Kriekelaar



op 11.01.2024



GC De Platoon



op 14.02.2024



GC Ten Weyngaert



op 21.03.2024



GC Wabo



op 19.04.2024



GC Everna



op 16.05.2024



GC De Vaartkapoen

www.abconcerts.be/nl/project/de-gelukkig-zijn-sessies

Dit is een specifieke oefenkans Nederlands



gratis



vanaf 15 jaar



SPAANS

Spaanse Conversatie

Je hebt al een goede kennis van het Spaans, maar je wil blijven oefenen? In deze conversatiegroep krijg je de kans om veel te spreken.

van 15.09.2023 tot 22.12.2023
14 keer op vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur

GC Kontakt



€ 70 | Paspertoe-kansentariaf € 17,50



vanaf 18 jaar

VOEDING


\ koken & bakken 75



KOKEN & BAKKEN


Börek met kruiden en Turkse gebakjes


Samen met Cigdem bereid je overheerlijke böreks en gebakjes. Daarbij voegt ze sommige ontbijtelementen toe uit de Turkse keuken.

 op 19.10.2023
van 18.30 tot 21.00 uur

 GC Den Dam


 Deze workshop is in het Engels met vertaling naar het Nederlands.

 € 15 | Paspardoe-kansentariaf € 2

 vanaf 18 jaar


De Belgische tour op

Wat is er op sombere dagen beter dan comfortfood? Philippe leert ons een lekkere waterzooi met kip maken. Zijn recept is helemaal niet moeilijk, maar wel om duimen en vingers bij af te likken.

 op 27.10.2023
van 18.00 tot 22.30 uur

 GC Kontakt

 Fret en Verzet | fretenverzet@gmail.com

 Organisatie: Fret en Verzet in samenwerking met Femma en GC Kontakt. Schort en mesje meebrengen


 € 20

 vanaf 18 jaar


NL    

Groentecouscous met Oxfamproducten

Je bereidt een winterse groentecouscous, gekruid met noten en verschillende specerijen. Als starter maak je een taartje van rode ui en dat allemaal met Oxfam-producten.

 op 16.11.2023
van 18.30 tot 21.30 uur

 GC Den Dam


 € 15 | Paspardoe-kansentariaf € 2

 vanaf 18 jaar

NL    

Patisserie

In deze reeks duiken we samen de keuken in om de patisserie wereld te ontdekken. Van brood tot dessertjes, alles komt er aan bod.

 van 11.10.2023 tot 06.12.2023
om de twee weken van 9.00 tot 12.00 uur

 GC De Platoo

 € 25

 vanaf 18 jaar

NL    

Spaans koken

Vergeet even de dagen die steeds korter worden. Sangria, paella met zeevruchten en kip en een crema catalana. De Spaanse keuken op zijn best!



op 13.10.2023
van 18.00 tot 22.30 uur



GC Kontakt



Fret en Verzet | fretenverzet@gmail.com



Organisatie: Fret en Verzet in samenwerking met Femma en GC Kontakt - schort en mesje meebrengen



€ 20



vanaf 18 jaar



Wereldkeuken

Hou je van reizen, cultuur, nieuwe horizonten en koken? Elke maand koken we met een thema en elk continent komt aan bod.



op 05.10.2023
elke maand op donderdag van 9.00 tot 13.00 uur



GC De Platoon



€ 8



vanaf 18 jaar



Speculaas en suikerbrood bakken

Sinterklaas is in aantocht en daar hoort speculaas bij! Samen met Patrick leer je op een duidelijke en eenvoudige manier hoe je speculaas en suikerbrood maakt. Smullen maar!



op 30.11.2023
van 19.00 tot 22.00 uur



GC Den Dam



Als je zelf een speculaasvorm hebt, mag je die zeker meebrengen.



€ 15 | Paspartoe-kansentarie € 2



vanaf 18 jaar



Wereldkeuken

Hou je van reizen, cultuur en koken? Elke maand koken we rond een ander thema: koken met restjes, vegetarisch, voor diabetici, voor lekkerbekken ... Een culinaire rijkdom en een reis rond de wereld!



op 21.09.2023 (Afghanistan) | 19.10.2023 (Griekenland) | 23.11.2023 (Japan) | 14.12.2023 (vegetarisch) | 18.01.2024 (Italië) | 22.02.2024 (Thailand) | 21.03.2024 (Marokko) | 18.04.2024 (Congo) | 23.05.2024 (patisserie) | 20.06.2024 (zoet en zuur) een keer per maand van 18.00 tot 21.30 uur



GC Ten Weyngaert



Breng je eigen schort mee



€ 10 per workshop



vanaf 15 jaar



DIVERSEN

\ digitalisering	78
\ duurzaamheid & ecologie	78
\ erfgoed	80
\ lichaam & welzijn	81
\ ouder & kind	81
\ uitstap	82




**Bernhard
over moestuinieren
in GC De Maalbeek
(Etterbeek):**

"HET CONTACT ZIT GOED EN WE HEBBEN VEEL TE DANKEN AAN DE MENSEN VAN DE MAALBEEK. ZE HEBBEN ONS MATERIAAL EN RUIMTE GEGEVEN. ZONDER HEN HAD DIT PROJECT NOOIT KUNNEN UITGROEIEN TOT WAT HET NU IS."

DIGITALISERING


Digicafé I digitale ondersteuning in groep

Tijdens de digi-café's krijg je ondersteuning in groep onder begeleiding van een IT-professional en digitale ondersteuners. Je krijgt heel wat tips en antwoorden op je digitale problemen.

 van 28.11.2023 tot 19.12.2023
van 13.00 tot 16.30 uur

 GC De Vaartkapoen

 gratis


 vanaf 18 jaar


Digidokter

“Waarom doet mijn pc niet wat ik wil? Hoe kan ik de instellingen van mijn smartphone wijzigen?”.... Met deze en andere vragen ben je welkom bij de digi-dokter.


 op 07.09.2023 | 09.11.2023 | 05.10.2023 |
07.12.2023
van 10.00 tot 12.00 uur

 GC Den Dam

 02-663 89 50 (inschrijven is verplicht)

 20 minuten per persoon


 gratis

 vanaf 18 jaar


NL   

Digidokter I Individuele hulp

Online bankieren, foto's delen, mailen, sociale media... Heb je het soms moeilijk om dit allemaal te volgen? Reserveer een persoonlijke sessie bij de digi-dokter. Tijdens je afspraak (20 min) word je één-op één geholpen bij al je vragen.

 van 03.10.2023 tot 14.11.2023
van 13.30 tot 16.30 uur

 GC De Vaartkapoen

 Vergeet je laptop, smartphone of tablet niet.


 gratis

 vanaf 18 jaar

DUURZAAMHEID & ECOLOGIE


Hof van Orban

Hof van Orban-activiteiten sporen ons aan om duurzamer te leven. Verwacht je aan allerlei workshops en lezingen. Met Eva maken we siropen en likeuren en in een ouder-kind workshop, een Zweedse fakkelt.

 van 21.11.2023 tot 02.12.2023
van 19.00 tot 17.00 uur

 GC Kontakt


 gratis

 vanaf 18 jaar


NL   


Maak je eigen parfum


Je krijgt uitleg over parfum en over diverse geurenfamilies en parfumcategorieën. Je maakt zelf 2 parfums: een verstuiver op alcoholbasis en een roll-on fragrance op oliebasis.

 op 08.10.2023
van 10.00 tot 13.00 uur

 GC Den Dam

 Welkom vanaf 9.30 uur voor een kopje koffie of thee.


 € 20 | Paspartoekansentarief € 5

 vanaf 18 jaar

NL    


Repair Café

Elke eerste zondag van de maand organiseren we een Repair Café. Neem je defecte spullen mee en samen proberen we ze te repareren.

 van 03.09.2023 tot 03.12.2023
elke eerste zondag van de maand van
13.30 tot 17.00 uur

 GC Ten Weyngaert

 gratis

 vanaf 16 jaar

NL    

Repair Café

Een Repair Café is een bijeenkomst, waarop vrijwillige reparateurs helpen bij het herstellen van allerlei voorwerpen.

 van 17.09.2023 tot 16.06.2024
van 14.00 tot 17.00 uur

 GC De Kroon

 gratis

 vanaf 12 jaar


NL    

Repair café

Duurzaam met spullen omgaan vraagt soms wat herstellingen of aanpassingen: een rok innemen, klein elektro nieuw leven inblazen, draad aan je staande lamp, ... Onze vrijwilligers helpen je graag verder.

 op 24.09.2023 | 19.11.2023 | 17.12.2023 |
15.10.2023
van 14.00 tot 17.00 uur

 GC Den Dam

 We zoeken nog mensen die hun kennis willen delen. Interesse? Neem contact op met ons.

 gratis

 vanaf 18 jaar

NL    

Repair Café Brussels

Kom naar Elzenhof met iets dat stuk is (elektro, fietsen, kleding, ...) en leer het herstellen onder deskundige begeleiding.

 op 03.09.2023 | 01.10.2023 | 05.11.2023 | 03.12.2023
elke maand op zondag van 14.00 tot 17.00 uur

 GC Elzenhof

 Info: repaircafebrussels@gmail.com - NL + FR + EN

 gratis

 vanaf 18 jaar

NL    

Repair café Etterbeek


Elke tweede zondag van de maand kan je een voorwerp dat stuk is, komen repareren. Van smartphone en koffiezet tot kledij; we zoeken voor alles een oplossing.



 van 10.09.2023 tot 09.06.2024
elke tweede zondag van de maand van 14.00 tot 18.00 uur

 De Maalbeek Superette

 Vrije bijdrage

 gratis

 vanaf 16 jaar

NL    

Velokanik

Kom zelf je fiets repareren of afstellen in het buurtatelier Velokanik. Daar vind je volledig uitgeruste werkposten, met tools en materiaal. Enthousiaste vrijwilligers geven je deskundig advies.

 van 13.06.2024 tot 11.04.2024
elke week op donderdag van 18.00 tot 21.00 uur

 GC Essegem

 Velokanik | www.velokanik.be


 € 1


 vanaf 8 jaar


ERFGOED


Café Passé - Erfgoedcel SPW


Enkele goede laptops, een scanner en een tas vol oude foto's... Zo verzamelen we het erfgoed van de Sint-Pieters-Woluwenaren. We scannen en bestuderen het beeldmateriaal. Heb jij ook interesse?





 van 12.09.2023 tot 19.12.2023
om de 2 weken op dinsdag van 14.00 tot 16.00 uur

 GC Kontakt

 GC Kontakt zorgt voor een gratis drankje.

 gratis

 vanaf 18 jaar

NL    

LICHAAM & WELZIJN

DIY Cosmetics: een scrub en zeep met koffiegruis

Koffiegruis wordt niet alleen gebruikt om oesterzwammen te kweken. Met dit zwarte goud kun je ook je eigen cosmeticaproducten maken. Je maakt een scrub voor je lichaam en gezicht en een zeepje.

 op 26.09.2023
 van 19.00 tot 21.00 uur
 GC Den Dam
 € 15 | Paspertoe-kansentariaf € 2
 vanaf 18 jaar


Femna quartier

Elke woensdagvoormiddag staat in het teken van zelfzorg en eigentijd. Verbind je met andere vrouwen en ontplooi je als persoon.

 van 13.09.2023 tot 26.06.2024
 van 9.00 tot 12.30 uur
 GC Pianofabriek
 Femma Wereldvrouwen VZW |
 rachida.aissa@femna.be | 0472 40 04 81
 Talen: Nederlands en Frans
 gratis
 vanaf 18 jaar


Queering attention

Een workshop om verbindingen te maken in een complexe wereld. Via onder meer deep listening en zintuiglijk schrijven gaan we als groep op zoek naar een vorm van aandacht die onze diversiteit ondersteunt.

 van 15.10.2023 tot 10.12.2023
 elke week op zondag van 15.00 tot
 18.00 uur
 GC De Rinck
 € 80
 vanaf 18 jaar


OUDER & KIND

Café Kadee

Eén keer per maand ontvangen we in Op-Weule de allerkleinste ketjes (0-4 jaar) met hun ouders voor een oudercafé.


 op 24.09.2023
 van 10.00 tot 12.00 uur
 GC Op-Weule
 gratis


Familiezondag: Koken met Ikram


Samen koken met je (klein)kind ... en met Ikram! Ikram neemt jullie mee op een culinaire doe-kook-proef reis.

 op 10.03.2024 | 10.12.2023 | 28.04.2024 | 08.10.2023 |
van 10.00 tot 12.00 uur

 GC De Zeyp


 Een (groot)ouder-kind activiteit
(vanaf 5 jaar)


 € 6 per workshop


 vanaf 5 jaar

Playcafé


Tijdens het Playcafé kunnen ouders en kinderen van 0 tot 4 jaar proeven van leuke workshops, spel, koffie en cake.

 van 30.09.2023 tot 22.06.2024
1 keer per maand op zaterdag van 10.00 tot 12.00 uur

 De Maalbeek Superette

 Vrije toegang, inschrijven is niet nodig.


 gratis

 van 0 tot 4 jaar


UITSTAP

Antoni Tàpies (Barcelona, 1923–2012)

Bozar blikst terug op het werk van Antoni Tàpies (Barcelona, 1923–2012). Meer dan 120 werken zijn na enkele decennia voor het eerst weer bij Bozar te zien.

 op 26.11.2023
van 10.30 tot 12.00 uur

 BOZAR - Centre For Fine Arts +32 25 07 82 00

 Afspraakplaats wordt meegedeeld na inschrijving


 € 20 | Paspartoe-kansentarief € 5

 vanaf 18 jaar


NL 

Art Nouveau wandeling in de Louizawijk

Tijdens deze wandeling maken we kennis met een aantal vertegenwoordigers van de Art Nouveau. Naast Victor Horta ontdekken we ook de architectuur van Paul Hankar, Octave van Rysselberghe, Roosenboom,...

 op 24.09.2023
van 10.30 tot 12.00 uur

 GC Kontakt

 Afspraakplaats wordt meegedeeld na inschrijving

 € 20 | Paspartoe-kansentarief € 5

 vanaf 18 jaar

NL 

Victor Horta en de 'grammatica van Art Nouveau'

Deze tentoonstelling peilt naar de fundamentele thema's en krachtlijnen in het oeuvre van Horta. Ook de link met Kongo-Vrijstaat van Leopold II wordt voor het eerst onder de loep genomen.

-  op 29.10.2023
van 10.30 tot 12.00 uur
-  BOZAR - Centre For Fine Arts +32 25 07 82 00
-  Afspraakplaats wordt meegedeeld na inschrijving
-  € 20 | Paspartoe-kansentarium € 5
-  vanaf 18 jaar
- NL**    



Vleermuizenwandeling



Kom met Natuurpunt Brussel vleermuizen spotten in onze eigen Woluwevallei, en verneem meer over de verplichte monitoring in de Natura2000 geklasseerde gebieden. Met een "batdetector" worden de ultrasonische geluiden van de dieren hoorbaar, en merken we ze dan ook makkelijker op.

-  op 28.09.2023
donderdagavond van 20.00 tot 22.00 uur
-  GC Op-Weule
-  Begeleiding: Eddie Maes van Natuurpunt Brussel. De wandeling gaat niet door bij regenweer. Afspraak: picknicktafels aan de moestuinen van de Fabrystraat, 28 september om 20u. Tram 8, haltes Voot of Bronnenpark.
-  gratis
-  vanaf 16 jaar
- NL**   



W'out

Wandelen, ravotten, op verkenning, ontspannen, genieten... in het Zoniënwoud, de groene long van Brussel.

-  op aanvraag
-  GC Wabo
-  Kijk op www.wout.brussels voor een overzicht van alle activiteiten.
-  op aanvraag
-  alle leeftijden



N22 bundelt de krachten van de 22 Brusselse GEMEENSCHAPSCENTRA

22 centra verspreid over het hele gewest. Dat zijn eindeloos veel kansen om bij te leren, te ontdekken, genieten, ontmoeten, ontspannen, creëren, en samen Brussel te zijn.

Ontdek er alles over op www.N22.brussels

N22 unit les forces des 22 centres communautaires bruxellois

22 centres répartis sur la région entière. Voilà, une infinité de chances permettant d'apprendre, de découvrir, de s'amuser, de faire des rencontres, de se détendre, de créer, et de se réunir à Bruxelles.

Découvrez tout sur
www.N22.brussels

N22 combines the strengths of the 22 Brussels community centres

22 centres spread across the entire region. That means endless opportunities to learn, discover, enjoy, meet, relax, create and be together in Brussels.

Find out more at
www.N22.brussels

VOLG ONS!



Aanbod voor kinderen & jongeren

0-5 JAAR

\ creativiteit	87
\ muziek	89
\ ouder & kind	90
\ speelweken	91
\ sport	93
\ taal	97
\ andere	97

Charlotte over de
activiteiten voor jonge
gezinnen in GC De Plato
(Koekelberg):

"OP EEN FACEBOOK-GROEP ZOCHTEN ZWANGERE
VROUWEN NAAR YOGALESSSEN IN HET NOORDWESTEN,
IETS WAT NIET BESTOND. HET WAS VOOR MIJ HEEL
NATUURLIJK OM MIJN VRAAG OM EEN ZAAL TE
RICHTEN TOT DE PLATOO."



CREATIVITEIT


Creatief atelier Fabricollage


Via spelletjes en verhalen gaan de kleine Fabricollage-kunstenaars volop aan de slag met verschillende technieken en materialen. Een leuke manier om hun creativiteit en fantasie te stimuleren.

 van 13.09.2023 tot 20.12.2023
wekelijks op woensdag van 14.00 tot
17.00 uur

 GC Elzenhof

 Inschrijven vanaf 16.08.2023 | 9.00 uur

 € 104 | Paspartoe-kansentarief € 32 |
prijs vanaf 2e kind € 83


 van 4 tot 7 jaar

Creatief kleuteratelier

Spelen, fantaseren en knutselen in een fantasierijke wereld. Jouw kleuter beleeft een leuke namiddag én ontwikkelt een creatieve geest.

 van 04.10.2023 tot 29.05.2024
elke week op woensdag van 14.00 tot
17.00 uur

 GC De Rinck

 Wil je gespreid betalen? Neem dan contact
op met derinck@vgc.be of vraag het aan
ons onthaal.

 € 200


 van 3 tot 5 jaar


Creatief lab mini

Kliederen en kladderen, plakken en knippen. Je kleuter exploreert zijn of haar creativiteit en ontdekt hoe je al dansend tekent en schildert.

 van 23.09.2023 tot 16.12.2023 (semester 1)
van 13.01.2024 tot 01.06.2024 (semester 2)
elke week op zaterdag van 10.00 tot
12.00 uur

 GC Nekkertsdal

 Inschrijvingen voor semester 1 starten op
7 september om 9 uur. Inschrijvingen voor
semester 2 starten op 16 november om
9 uur. Deelnemers aan semester 1 hebben
voorrang bij de inschrijvingen.

 € 53 (semester 1) | € 107 (semester 2)


 van 4 tot 5 jaar

Dad'atelier

Stap binnen in ons verhalen- en crea-
atelier, waar magische werelden tot leven
komen en creatieve avonturen beginnen.
Voor de kleinste picasso's onder ons.
Schrijf je snel in!

 van 30.09.2023 tot 16.12.2023 en van
20.01.2024 tot 01.06.2024
elke zaterdag van 10.00 tot 12.00 uur

 GC De Kriekelaar

 Elke zaterdag van 10u-12u. Opgelet: deze
activiteit gaat door in het DaDahuis:
Gallaitstraat 82. Inschrijvingen starten op
13/09 om 18u.

 € 50 | Paspartoe-kansentarief € 12

 van 3 tot 6 jaar

De Bricolageclub

Ben jij graag creatief bezig? Maar wil jij meer als tekenen alleen? Dan behoort jij tot de bende van De Bricolageclub!



van 30.09.2023 tot 16.12.2023
elke week op zaterdag van 9.30 tot
11.00 uur (groep 1) en van 11.10 tot
12.40 uur (groep 2)



Comenius



€ 50



van 4 tot 5 jaar



Kleuteratelier

Jouw kleuter knutselt, speelt en experimenteert met kleuren, vormen, materialen. En ontwikkelt zo een creatieve geest.



van 13.09.2023 tot 26.06.2024
elke week op woensdag van 13.30 tot
17.30 uur



GC Essegem



Voor kinderen uit de 2de of de 3de
kleuterklas van het Nederlandstalig
onderwijs - meebrengen: een schort die
vuil mag worden - opvang voor (vanaf
13.30 u.) en na (tot 17.30 u.)



€ 200 | Paspartoe-kansentariaf € 80 | prijs
vanaf 2de kind € 170



van 4 tot 5 jaar



Kleuterkuren

Speelse, creatieve en sportieve kleuteractiviteiten. Je kleuter ontdekt nieuwe dingen en leeft zich uit in groep. Samen spelen, beleven en genieten.



van 20.09.2023 tot 29.05.2024
elke week woensdag van 14.30 tot
16.00 uur



GC De Linde



€ 80



van 4 tot 6 jaar



Kleutermix

De kleutermix is een mengelmoes van verschillende smaken. Dans, sport, creatief bezig zijn, uitstapjes en koken. Al deze zaken komen aan bod.



van 27.09.2023 tot 13.12.2023
elke week op woensdag van 13.00 tot
16.30 uur



Comenius



€ 60



van 4 tot 5 jaar





Petit mixed media

In Petit Mixed Media gaan kinderen telkens met ander materiaal aan de slag.

 van 02.10.2023 tot 27.05.2024
elke week op maandag van 16.00 tot
17.30 uur

 GC Ten Noey

 De kinderen kunnen gratis worden opgehaald op de school Sint-Joost-aan-Zee. Inschrijving: Maandag 4 september bij IBO De Buiteling, Grensstraat 18 - 1210 SJTN. Telefoon: 02 203 33 39

 Tarief bepaald door IBO De Buiteling

 van 4 tot 5 jaar

Spelen en knutselen

Tijdens deze tweedaagse knutselen we en spelen we spelletjes in het thema Halloween. We laten ons schminken en we houden ons eigen griezelfeestje.

 van 30.10.2023 tot 31.10.2023
van 9.00 tot 16.00 uur

 GC De Linde


 We voorzien opvang tussen 8.30 en 17uur.

 € 24

 van 4 tot 6 jaar

Verhalenbos

We dromen weg bij magische verhaaltjes en gaan daarna aan de slag in een creatief knutselatelier. Onze fantasie kent geen grenzen in dit wekelijks momentje speciaal voor kleuters.

 van 27.09.2023 tot 12.06.2024
elke week op woensdag van 14.30 tot
16.00 uur

 GC Everna

 € 95 | Paspertoe-kansentarie € 29

 van 4 tot 6 jaar


MUZIEK

Gitaarles

Leer klassieke of elektrische gitaar spelen: blues, rock, funk, folk, "fingerpicking" of jazz. Het maakt niet uit welk niveau je hebt, iedereen is welkom!

 van 11.09.2023 tot 24.06.2024
elke week op maandag van 15.30 tot
18.30 uur

 GC Pianofabriek

 Tarek Malki | tarek.malki@yahoo.com |
+32494812190


 Talen: Frans, Nederlands, Arabisch, Spaans,
Engels

 € 20


 vanaf 5 jaar


Musical awakening

Deze workshop wil muzikaliteit en verbeeldingskracht stimuleren via (kinder) liedjes. Je kindje ontwaakt in een wereld vol muziek en geluidjes.

 van 23.09.2023 tot 15.06.2024
elke week op zaterdag van 10.00 tot
11.00 uur (0-3 jaar) en van 11.00 tot
12.00 uur
(3-5 jaar)

 GC Pianofabriek

 Metambu asbl |
metambu.contact@gmail.com

 Talen: Frans maar ook Italiaans, Spaans,
Portugees, Duits, Nederlands en Engels

 € 350

 van 0 tot 5 jaar

OUDER & KIND

Café Kadee

Café Kadee is een gezellig ouder-kind café voor ouders van de jongste ketjes (0-4jaar) met speel - en ontmoetingsmomenten. Er wordt ook afgewisseld met workshops en adviessessies.

 van 21.01.2024 tot 09.06.2024
van 10.00 tot 12.00 uur

 GC Op-Weule

 gratis


 van 0 tot 4 jaar


Familiezondag: Koken met Ikram


Samen koken met je (klein)kind ... en met Ikram! Ikram neemt jullie mee op een culinaire doe-kook-proef reis.

 op 10.03.2024 | 10.12.2023 | 28.04.2024 |
08.10.2023 |
van 10.00 tot 12.00 uur

 GC De Zeyp

 Een (groot)ouder-kind activiteit
(vanaf 5 jaar)


 € 6 per workshop

 vanaf 5 jaar

Playcafé


Tijdens het Playcafé kunnen ouders en kinderen van 0 tot 4 jaar proeven van leuke workshops, spel, koffie en cake.

 van 30.09.2023 tot 22.06.2024
1 keer per maand op zaterdag van 10.00
tot 12.00 uur

 De Maalbeek Superette

 Vrije toegang, inschrijven is niet nodig.

 gratis

 van 0 tot 4 jaar

SPEELWEEKEN

Creatief in de kleurrijke herfst

Tijdens deze speeltweedaagse vol plezier ontdekken de allerkleinsten de schoonheid van de herfst met spelletjes, sprookjes, zang en kunstwerken.

 van 30.10.2023 tot 31.10.2023
 van 9.00 tot 16.00 uur

 GC De Zeyp


 Doelgroep: onthaalklas en eerste kleuterklas. Opvang van 8.15 tot 9 uur en van 16 tot 17 uur. Inschrijvingen starten op maandag 11 september om 15 uur.


 € 30


 van 2 tot 3 jaar


Creatieve speelweek: Film'On


Ben jij ook een grote filmfanaat? Of sta je liever zelf achter de camera? Je gaat films kijken, zelf maken, bespreken en wie weet ontmoet je zelfs een echte filmmaker!

 van 30.10.2023 tot 31.10.2023
 van 9.00 tot 16.00 uur

 GC De Kroon

 Voor kinderen uit de 2de en 3de kleuterklas

 € 30 | Paspartoe-kansentariaf € 15

 van 4 tot 5 jaar

Creatieve speelweek: sportieve knutselweek

Hou je van sporten en bewegen, maar laat je af en toe ook graag je creativiteit de vrije loop? Dan is deze speelweek de perfecte combinatie om die twee kanten van jezelf te ontplooiën.

 van 02.01.2024 tot 05.01.2024
 van 9.00 tot 16.00 uur

 GC De Kroon

 Voor kinderen van 3 tot en met 6 jaar (1ste, 2de en 3de kleuterklas).

 € 60 | Paspartoe-kansentariaf € 15

 van 3 tot 6 jaar

Speelweek crea & spel

Is je kind graag creatief bezig? Tijdens deze speelweek leven kinderen (3-5 jaar) zich uit met verschillende knutselactiviteiten en spelletjes.

 van 02.01.2024 tot 05.01.2024
 de 2de week van de kerstvakantie van 9.00 tot 16.00 uur

 GC Het Huys

 € 60 | Paspartoe-kansentariaf € 15

 van 3 tot 5 jaar

Speelweek sport en spel

Een week vol sport- en spelplezier voor kinderen van 3 tot 5 jaar. Elke dag leven de kinderen zich uit met verschillende sportactiviteiten en spelletjes.



van 30.10.2023 tot 03.11.2023
de herfstvakantie van 9.00 tot 16.00 uur



GC Het Huys



€ 60 | Paspertoe-kansentariaf € 15



van 3 tot 5 jaar

Spel en beweging

Een week voor wie wil sporten op een grappige manier!



van 02.01.2024 tot 05.01.2024
van dinsdag 2 tot vrijdag 5 januari '24 van
9.00 tot 16.00 uur



GC Ten Noey



Voor kinderen geboren in 2017-2018.
Opvang van 08.30 tot 09.00 uur en van
16.00 tot 17.30 uur.
In samenwerking met de VGC-sportdienst.



€ 60 | Paspertoe-kansentariaf € 15 | prijs
vanaf 2de kind € 50 | Goedbedoeld € 75 |
Sociaal € 45



van 4 tot 5 jaar

Spel- en creatweedaagse

Twee dagen lang kunnen kleuters genieten van spelletjes, creativiteit en experimenteren, verhalen en fantasie. Het wordt een mooi avontuur waarbij plezier voorop staat.



van 30.10.2023 tot 31.10.2023
van 8.30 tot 17.00 uur



GC Elzenhof



Inschrijven vanaf 11.09.2023 | 9.00 uur

Activiteit: 9.30 – 16.00 uur | Opvang: vanaf
8.30 - tot 17.00 uur.



€ 30 | Paspertoe-kansentariaf € 15 | prijs
vanaf 2e kind € 24



van 4 tot 6 jaar

Theater op maat

Deze week past perfect bij kleuters met een rijke fantasie!



van 30.10.2023 tot 03.11.2023
van maandag 30 oktober tot en met vrijdag
3 november '23 van 9.00 tot 16.00 uur



GC Ten Noey



Voor kinderen geboren in 2017-2018.
Opvang van 08.30 tot 09.00 uur en van
16.00 tot 17.30 uur.
Inschrijving vanaf 11 september vanaf
09.00 uur.



€ 60 | Paspertoe-kansentariaf € 15 | prijs
vanaf 2de kind € 50 | Goedbedoeld € 75 |
Sociaal € 45




van 4 tot 5 jaar

SPORT

**Academie X De Rinck:
Kleuterdans**

Kleuterdans is de ideale activiteit voor kleuters die niet kunnen blijven stilzitten. Ze maken op creatieve en speelse wijze kennis met dans. Ze werken een ritme, evenwicht, snelheid, coördinatie...

 van 04.10.2023 tot 29.05.2024
elke week op woensdag van 13.00 tot 14.00 uur

 GC De Rinck


 Voor kleuters van de 2e en 3e kleuterklas. Wil je gespreid betalen? Neem dan contact op met derinck@vgc.be of vraag het aan ons onthaal.

 € 120 | Paspartoe-kansentarium € 36

 van 4 tot 6 jaar

**Beweging en spel voor
kleuters**

Elke zondag komen kinderen van 3 tot 5 jaar samen sporten en spelen.

 van 17.09.2023 tot 17.12.2023
elke week op zondag van 10.00 tot 11.00 uur

 GC Het Huys

 € 65 | Paspartoe-kansentarium € 16


 van 3 tot 5 jaar

**Bewegingsatelier voor
kleuters**

In het bewegingsatelier werken we via speelse bewegingen, spelletjes en nog veel meer aan het lichaamsbewustzijn, motorische vaardigheden en gevoel voor ruimte bij je kind.

 van 07.10.2023 tot 10.02.2024
elke week op zaterdag van 10.15 tot 11.15 uur

 GC De Markten

 € 60 | Paspartoe-kansentarium € 15 |
reductietarief (studenten, werkzoekenden,
-26 en +65) € 48


 van 4 tot 6 jaar

**Circus voor kleuters**

Tijdens deze kleuterlessen zet je kleuter de eerste stappen in de circuswereld. We leren ons lichaam bewegen en vertrouwen geven.

 van 03.10.2023 tot 28.05.2024
elke week op dinsdag van 15.45 tot 16.45 uur

 GC De Rinck

 Voor kinderen van de 3e kleuterklas. Wil je gespreid betalen? Neem dan contact op met derinck@vgc.be of vraag het aan ons onthaal.

 € 120 | Paspartoe-kansentarium € 36

 van 5 tot 5 jaar



Dansatelier

Op een speelse manier verkennen de kinderen verschillende dansstijlen zoals klassiek ballet, jazzdans en streetdance. Ze experimenteren erop los en ontwikkelen zo hun eigen unieke bewegingstaal.

 van 23.09.2023 tot 16.12.2023
9 keer elke week op zaterdag van 10.00 tot 12.00 uur

 GC Elzenhof

 Inschrijven vanaf 16.08.2023 | 9.00 uur

 € 50 | Paspartoe-kansentarieff € 13 | prijs vanaf 2e kind € 40


 van 5 tot 7 jaar



Jiu-jitsu

Leer de dieren kennen van het jiu-jitsu-dierenparadijs: de samba dansende beren, de gevaarlijke krokodillen, de slapende koala's,...

Spelen, samenwerken, ravotten!

 van 04.10.2023 tot 31.01.2024
elke week op woensdag van 13.30 tot 15.00 uur

 GC Ten Weyngaert

 € 60

 van 5 tot 10 jaar





Kleutersport

Een uurtje sportplezier voor de allerkleinsten. Lopen, balspelen en motorische vaardigheden.

 van 23.09.2023 tot 16.12.2023 (semester 1)
van 13.01.2024 tot 01.06.2024 (semester 2)
elke week op zaterdag van 9.30 tot 10.30 uur (3 jaar) en van 10.30 tot 11.30 uur (4 jaar) en van 11.30 tot 12.30 uur (5-6 jaar)

 GC Nekkersdal

 Inschrijvingen starten op 7 september om 9 uur. Inschrijvingen voor het tweede semester starten op 16 november om 9 uur. Deelnemers aan semester 1 hebben voorrang bij de inschrijvingen.


 € 30 (semester 1) | € 65 (semester 2)

 van 3 tot 6 jaar



Kleutersport met ouders

(Groot)ouder(s) verkennen samen met hun (klein)kind het plezier van bewegen en oefenen motorische basisvaardigheden.

 van 30.09.2023 tot 18.05.2024
elke zaterdag van 9.30 tot 10.20 uur

 GC Nohva

 € 80

 van 2,5 tot 3 jaar




Kleuterturnen

Huppelen, springen, rennen, rollen, met de bal spelen, gooien, vangen, dansen op muziek ... Wat thuis niet altijd kan of mag, mag hier wel! Gegarandeerd een goeie uitlaatklep voor je kleuter!

 van 23.09.2023 tot 29.06.2024
elke week op woensdag van 16.00 tot 17.00 uur of op zaterdag van 10.00 tot 11.00 uur

 GC De Kroon


 1ste les = gratis proefles
Geen les tijdens de schoolvakantie
Je kunt starten na elke schoolvakantie
De meeste ziekenfondsen betalen het inschrijvingsgeld gedeeltelijk terug.

€ € 100 | Paspartoe-kansentarief € 30 | prijs vanaf 2de kind € 90


 van 3 tot 4 jaar

Kleuterturnen

Huppelen, springen, rennen, rollen, met de bal spelen, gooien, vangen, dansen op muziek ... Wat thuis niet altijd kan of mag, mag hier wel! Gegarandeerd een goeie uitlaatklep voor je kleuter!

 van 27.09.2023 tot 26.06.2024
elke week op woensdag van 15.00 tot 16.00 uur of op zaterdag van 11.00 tot 12.00 uur

 GC De Kroon

 1ste les = gratis proefles
Geen les tijdens de schoolvakantie
Na elke schoolvakantie kun je starten
De meeste ziekenfondsen betalen het inschrijvingsgeld gedeeltelijk terug.

€ € 100 | Paspartoe-kansentarief € 30 | prijs vanaf 2de kind € 90


 van 4 tot 6 jaar

Multimove

Dit sportatelier laat je proeven van verschillende sporten.

 van 19.09.2023 tot 28.05.2024
elke week op dinsdag van 16.00 tot 17.30 uur

 GC Ten Noey

 In samenwerking met de VGC-sportdienst.
De kinderen kunnen gratis worden opgehaald op de school Sint-Joost-aan-Zee. In samenwerking met de VGC-sportdienst. Inschrijving vanaf 15 juni.

€ € 100 | Paspartoe-kansentarief € 30 | prijs vanaf 2de kind € 90

 van 4 tot 5 jaar

Multimove

Multimove prikkelt en bevordert de motorische vaardigheden van je kind. Elke week zijn er leuke bewegingsactiviteiten, aangepast aan de leeftijd en de mogelijkheden van je kind.

 van 26.09.2023 tot 21.05.2024
elke week op dinsdag van 16.00 tot 17.00 uur

 GC Everna

€ € 125 | Paspartoe-kansentarief € 37,50

 van 4 tot 6 jaar

Multimove

Vangen, werpen, klimmen, springen, duwen, draaien ... Jouw kleuter ontdekt plezier in bewegen op een speelse manier. Dé start van een sportief en gezond leven!



van 16.09.2023 tot 22.06.2024
elke week op zaterdag van 10.00 tot
11.00 uur



GC Essegem



Voor kleuters uit de 2de of 3de kleuterklas



€ 85 | Paspartoe-kansentarie € 21,25 |
prijs vanaf 2de kind € 72,25



van 4 tot 5 jaar



Multimove

Kinderen leren hier de nodige bewegingsvaardigheden. Leuke spelletjes en oefeningen prikkelen en bevorderen hun motorische vaardigheden.



van 09.09.2023 tot 29.06.2024
elke zaterdag van 10.00 tot 11.00 uur
(groep 1) en van 11.00 tot 12.00 uur
(groep 2)



GC De Zeyp



Op dezelfde uren gaat 'pilates' door, ideaal
voor de ouders.



€ 120



van 3 tot 6 jaar



Multisport maxi

Rennen, springen, tuimelen, vallen en weer opstaan. Met de bal gooien en hem ook opvangen. Met stimulerende bewegingen en gerichte activiteiten trainen we de motoriek van je kind.



van 30.09.2023 tot 18.05.2024
elke zaterdag van 11.30 tot 12.30 uur



GC Nohva



€ 80



van 5 tot 7 jaar



Multisport mini

Rennen, springen, tuimelen, vallen en weer opstaan. Met de bal gooien en hem ook opvangen. Via stimulerende bewegingen en gerichte activiteiten trainen we de motoriek van je kleuter.



van 30.09.2023 tot 18.05.2024
elke zaterdag van 10.30 tot 11.20 uur



GC Nohva



€ 80



van 3 tot 4 jaar



Urban dance

Urban dance in samenwerking met Zassii



van 04.10.2023 tot 31.01.2024
elke week op woensdag van 13.30 tot
15.00 uur



GC Ten Weyngaert



€ 60




van 5 tot 9 jaar



TAAL

Spelen met Nederlands

Kan jouw kind nog niet zo goed Nederlands? Is extra oefening welkom? Geen les zoals op school, maar met spelletjes, liedjes en creatieve opdrachten oefenen we Nederlands.

 van 04.10.2023 tot 13.12.2023
elke week op woensdag van 13.30 tot 14.20 uur

 GC De Rinck

 € 80

 van 5 tot 8 jaar

Taalatelier

Gaat je kind naar een Nederlandstalige school, maar spreken jullie thuis andere taal? In dit Taalatelier oefent je kind Nederlands tijdens het spelen, zingen, knutselen, verhalen lezen en zoveel meer.

 van 07.10.2023 tot 10.02.2024
elke week op zaterdag van 10.00 tot 12.00 uur of van 13.00 tot 15.00 uur

 GC De Markten

 Begeleiding: Salma Allam, Julie Verdin, Luna Starvaggicocuzza

 € 70

 van 4 tot 6 jaar

Taalkriebels mini

Wil je je kind de kans geven om Nederlands te oefenen, samen met jou? Tijdens Taalkriebels leren we elke vrijdag op een speelse manier beter Nederlands spreken en schrijven.

 van 29.09.2023 tot 17.05.2024
elke vrijdag van 16.30 tot 17.15 uur

 GC Nohva

 In samenwerking met Ladder'op

 € 60

 van 4 tot 5 jaar

ANDERE

Spelletjesavonden

Kom samen met ons gezelschapspelletjes spelen. Met je gezin, alleen of met vrienden; Breng zelf een spel mee of kies er eentje uit aan onze toog!

 van 14.09.2023 tot 13.06.2024
elke tweede donderdag van de maand van 18.00 tot 23.00 uur

 GC De Kroon

 gratis

 vanaf 4 jaar



Ontdek de leukste activiteiten
voor kinderen en jongeren op
www.jonginbrussel.be

  [jonginbrussel](https://www.instagram.com/jonginbrussel)

6-12 JAAR

\ creativiteit	100
\ duurzaamheid	105
\ muziek	105
\ speelweken	108
\ sport	110
\ taal	117
\ theater	120
\ andere	122




Amine over
taalkriebels in
GC Nohva
(Neder-over-Heembeek):

"IK VIND HET HEEL LEUK OM SPELLETJES
TE SPELEN, EN IK DURF OOK AL MEER
NEDERLANDS TE PRATEN."

CREATIVITEIT

Atelier beeldende kunst

Tekenen, schilderen, boetseren, graffiti spuiten ... Experimenteer en amuseer je met beeldtaal, creativiteit en fantasie. Je ontdekt ook hoe echte artiesten kunst maken.

-  van 16.09.2023 tot 22.06.2024
elke week op zaterdag van 10.00 tot 12.00 uur
-  GC Essegem
-  Voor kinderen in het 3de leerjaar tot 6de leerjaar van het Nederlandstalig onderwijs.
-  € 110 | Paspertoe-kansentarief € 33 | prijs vanaf 2de kind € 94
-  van 8 tot 11 jaar


Beeldend atelier

Schilderen, tekenen, collages maken, kleien, fotograferen, etsen. Experimenteer en ontdek hoe je sprekende beelden maakt.

-  van 07.09.2023 tot 27.06.2024
elke donderdag van 15.50 tot 17.30 uur
-  GC Nekkersdal
-  Brede School Laken
-  € 95 | Paspertoe-kansentarief € 65 | prijs vanaf 2de kind € 65
-  van 6 tot 11 jaar

Creatief atelier eXPeriMent

Duik in het eXPeriMent en ontdek de wereld om je heen op een creatieve en speelse manier. Via verrassende thema's ontdek je wat diverse materialen te bieden hebben. Zo creëer je je eigen artistieke taal.

-  van 13.09.2023 tot 20.12.2023
13 keer elke week op woensdag van 14.00 tot 17.00 uur
-  GC Elzenhof
-  Inschrijven vanaf 16.08.2023 | 9.00 uur
-  € 104 | Paspertoe-kansentarief € 32 | prijs vanaf 2e kind € 83
-  van 7 tot 10 jaar

DKids Atelier

In dit kinderatelier stimuleren we creativiteit, verbeelding en nieuwsgierigheid: tekenen, knutselen, naar verhaaltjes luisteren in de bibliotheek of een natuurwandeling maken in het bos.


-  van 30.09.2023 tot 16.12.2023
elke week op zaterdag van 10.30 tot 12.00 uur
-  GC De Kroon
-  1ste les = gratis proefles
Reeks van 10 ateliers
-  € 70 | Paspertoe-kansentarief € 17,50 | prijs vanaf 2de kind € 60
-  van 6 tot 8 jaar


HER Story Of ART!

Een creatief atelier voor tieners, waar we ons laten inspireren door sterke vrouwen uit de kunstgeschiedenis.

 van 27.09.2023 tot 20.12.2023
elke week op woensdag tot december van
14.00 tot 16.30 uur

 GC De Kriekelaar

 Elke woensdag. We sluiten af met een
finissage. Inschrijvingen starten op 13/09
om 18u.


 € 55 | Paspartoe-kansentarief € 13

 van 10 tot 14 jaar




Kadee-atelier: crea

Tijdens dit atelier kunnen kinderen hun creativiteit de vrije loop laten. Van tekenen en schilderen tot knutselen en prutsen.

 van 17.04.2024 tot 26.06.2024
elke week op woensdag van 14.00 tot
16.00 uur

 GC Everna

 € 45 | Paspartoe-kansentarief € 11,25

 van 8 tot 10 jaar



Kadee-atelier: stadsklanken

We gaan met de kinderen op verkenning en ontdekken hoe de stad een echte inspiratiebron is voor kunstenaars en artiesten. We trekken ook zelf op pad om onze eigen video's en geluidsopnames te maken.

 van 27.09.2023 tot 13.12.2023
elke week op woensdag van 14.00 tot
16.00 uur

 GC Everna


 € 45 | Paspartoe-kansentarief € 11,25

 van 8 tot 10 jaar



Ketjes Club

Verhalen, film, ravotten en curieuzeneuzen. Tijdens de Ketjes Club ontdekken de kinderen verschillende avonturen.

 van 27.09.2023 tot 15.05.2024
elke woensdag middag van 13.30 tot
16.00 uur

 GC Nohva


 € 165

 van 6 tot 10 jaar




Ketjes-atelier: crea

Tijdens dit atelier kunnen kinderen hun creativiteit de vrije loop laten. Van tekenen en schilderen tot knutselen en prutsen:

 van 10.01.2024 tot 27.03.2024
elke week op woensdag van 14.00 tot
16.00 uur


 GC Everna

 € 45 | Paspertoe-kansentariaf € 11,25

 van 10 tot 12 jaar

Ketjes-atelier: op stap

We gaan met de kinderen buiten de muren van Everna op zoek naar cultuur en avontuur. We maken uitstappen en ontdekken wat er in de stad allemaal te beleven valt.

 van 27.09.2023 tot 07.12.2023
elke week op woensdag van 13.30 tot
7.00 uur

 GC Everna

 € 45 | Paspertoe-kansentariaf € 11,25

 van 10 tot 12 jaar

Ketjes-atelier: stadsklanken

We gaan met de kinderen op verkenning en ontdekken hoe de stad een echte inspiratiebron is voor kunstenaars en artiesten. We trekken ook zelf op pad om onze eigen video's en geluidsopnames te maken.

 van 17.04.2024 tot 29.05.2024
elke week op woensdag van 14.00 tot
16.00 uur


 GC Everna

 € 45 | Paspertoe-kansentariaf € 11,25


 van 10 tot 12 jaar

Ketjesatelier

In het Ketjesatelier is er altijd wel iets te beleven. Het liefst trekken we eropuit, de parken, de bossen, de stad in. Maar ook binnen is het leuk knutselen en spelen. Doe jij mee?

 van 13.09.2023 tot 26.06.2024
elke week op woensdag van 13.30 tot
17.30 uur

 GC Essegem

 Voor lagereschoolkinderen uit het
Nederlandstalig onderwijs - aantrekken:
kleden om in te spelen, meebrengen:
een goede regenjas - opvang voor (vanaf
13.30 u.) en na (tot 17.30 u.).

 € 200 | Paspertoe-kansentariaf € 80 | prijs
vanaf 2de kind € 170

 van 6 tot 11 jaar

Kids: lekker koken!

Zelf koken? Helemaal niet zo moeilijk en bovendien superleuk. We leren heerlijke vegetarische gerechten én dessertjes maken, om vingers en duimen bij af te likken.

 van 07.10.2023 tot 15.06.2024
om de 2 weken op zaterdag van 10.00 tot 13.00 uur

 GC Essegem


 Meebrengen: een schort en een afsluitbare potjes om al het lekkers dat je leerde maken thuis te kunnen laten proeven.

 € 112 | Paspartoe-kansentariaf € 33,60 | prijs vanaf 2de kind € 95,20 | korting op basis van inkomen € 56

 van 9 tot 14 jaar

Kookworkshop

Elke woensdagnamiddag duiken we samen de keuken in om heerlijke gerechtjes klaar te maken. We leren hapjes, gebakjes, soep en andere lekkernijen klaarmaken.

 van 27.09.2023 tot 13.12.2023
elke week op woensdag van 14.00 tot 16.00 uur


 GC De Platoo

 € 50

 van 6 tot 9 jaar


Koter-atelier: stadsklanken

We gaan met de kinderen op verkenning en ontdekken hoe de stad een echte inspiratiebron is voor kunstenaars en artiesten. We trekken ook zelf op pad om onze eigen video's en geluidsopnames te maken.

 van 10.01.2024 tot 27.03.2024
elke week op woensdag van 14.00 tot 16.00 uur

 GC Everna

 € 45 | Paspartoe-kansentariaf € 11,25


 van 6 tot 8 jaar

Naaiatelier

Met naald en draad maak je de mooiste dingen! Inschrijving vanaf 1 september bij de Brede School coördinator SJAZ.

 van 19.09.2023 tot 28.05.2024
elke week op dinsdag van 16.00 tot 17.30 uur

 GC Ten Noey

 De kinderen kunnen gratis worden opgehaald op de school Sint-Joost-aan-Zee (SJAZ). Inschrijving vanaf 4 september bij de Brede School coördinator SJAZ. In samenwerking met de Brede School SJAZ.

 gratis

 van 8 tot 11 jaar

Naaiatelier voor tieners

Snuffel jij graag door stofjes? Paradeer je graag met handgemaakte creaties? Dan is dit naaiatelier iets voor jou. De docent leert je de basis, waarna je aan je eigen project begint.

-  van 27.09.2023 tot 05.06.2024
elke week op woensdag van 15.00 tot 17.00 uur
-  GC Everna
-  € 95 | Paspartoe-kansentarief € 29
-  van 12 tot 16 jaar



Nailessen Tieners

Wil je graag leren naaien? Altijd al willen werken met een naaimachine maar nooit de eerste stap durven zetten? Dan ben je bij ons aan het juiste adres.

-  van 27.09.2023 tot 13.12.2023
elke week op woensdag van 14.00 tot 16.00 uur
-  GC De Platoo
-  € 50
-  van 11 tot 17 jaar



Sint-Josée-ten-Zottekes

Doe mee met de carnavalsstoet door Sint-Joost-ten-Node! Voor kinderen geboren in 2012-2014.

-  van 21.09.2023 tot 16.05.2024
elke week op donderdag van 16.00 tot 17.30 uur
-  GC Ten Noey
-  De kinderen kunnen gratis worden opgehaald op de school Sint-Joost-aan-Zee. Inschrijving vanaf 15 juni.
-  € 100 | Paspartoe-kansentarief € 30 | prijs vanaf 2de kind € 90
-  van 7 tot 11 jaar



Superhelden

Doe mee aan speelse en creatieve activiteiten. Een gevarieerd aanbod van sport spel en uitstapjes, aangepast aan het niveau en de interesses van de groep. Zo is er steeds iets wat je leuk vindt.

-  van 20.09.2023 tot 29.05.2024
elke week op woensdag van 14.00 tot 16.30 uur
-  GC De Linde
-  € 80
-  van 6 tot 12 jaar



DUURZAAMHEID

Repair Café



Een Repair Café is een bijeenkomst, waarop vrijwillige reparateurs helpen bij het herstellen van allerlei voorwerpen.

-  van 17.09.2023 tot 16.06.2024
van 14.00 tot 17.00 uur
-  GC De Kroon
-  gratis
-  vanaf 12 jaar



Velokanik

Kom zelf je fiets repareren of afstellen in het buurtatelier Velokanik. Daar vind je volledig uitgeruste werkposten, met tools en materiaal. Enthousiaste vrijwilligers geven je deskundig advies.






-  van 13.06.2024 tot 11.04.2024
elke week op donderdag van 18.00 tot 21.00 uur
-  GC Essegem
-  Velokanik | www.velokanik.be
-  € 1
-  vanaf 8 jaar



MUZIEK

Altviool

De academie van Sint-Pieters-Woluwe is een warme, kunstzinnige omgeving waar leerlingen vanaf zes jaar creatief aan de slag kunnen met muziek, woord of dans.

-  van 06.09.2023 tot 26.06.2024
elke week op woensdag van 13.30 tot 15.30 uur
-  GC Kontakt
-  Gemeentelijke academie voor muziek, woord en dans van Sint-Pieters-Woluwe | www.academiewoluwe1150.be
-  € 90 | Verminderd tarief kinderen € 66
-  vanaf 8 jaar



BXL ketlab

Zin om je te laten onderdompelen in een muzikaal bad, en te experimenteren met verschillende muziekinstrumenten en met elektronica? Dan is BXL Ketlab geknipt voor jou.

-  van 23.09.2023 tot 22.06.2024
elke week op zaterdag van 10.00 tot 12.30 uur
-  GC Nekkersdal
-  Jeugd en Muziek Brussel | bxlketlab@jeugdenmuziekbrussel.be
-  € 145 | Paspertoe-kansentarie € 43,5 | prijs vanaf 2de kind € 130,5
-  van 6 tot 12 jaar



Fanfakids

Zin om elke vrijdag na school al je energie en creativiteit eruit te trommelen?

Doen! Wekelijks vorm je met andere enthousiastelingen een percussiegroep



van 26.09.2023 tot 19.12.2023
elke week op dinsdag van 17.00 tot
18.00 uur



Comenius



€ 60



van 8 tot 12 jaar



Harp

De academie van Sint-Pieters-Woluwe is een warme, kunstzinnige omgeving waar leerlingen vanaf zes jaar creatief aan de slag kunnen met muziek, woord of dans.



van 04.09.2023 tot 24.06.2024
elke week op maandag van 15.30 tot
20.30 uur



GC Kontakt



Gemeentelijke academie voor muziek,
woord en dans van Sint-Pieters-Woluwe |
www.academiewoluwe1150.be



€ 90 | Verminderd tarief kinderen € 67



vanaf 8 jaar



Kinderkoor

Bij het kinderkoor is iedereen welkom. Kom je al zingend uitleven en haal het beste uit je zangkunsten.



van 22.09.2023 tot 31.05.2024
elke week op vrijdag van 15.45 tot
16.45 uur



GC Nekkersdal



bredeschoollaken@nekkersdal.be



i.s.m. Hoofdstedelijke Kunstacademie



€ 30



van 6 tot 12 jaar



Klarinet

De academie van Sint-Pieters-Woluwe is een warme, kunstzinnige omgeving waar leerlingen vanaf zes jaar creatief aan de slag kunnen met muziek, woord of dans.



van 05.09.2023 tot 25.06.2024
elke week op dinsdag van 18.00 tot
21.00 uur



GC Kontakt



Gemeentelijke academie voor muziek,
woord en dans van Sint-Pieters-Woluwe |
www.academiewoluwe1150.be



€ 90 | Verminderd tarief kinderen € 68



vanaf 8 jaar



Koor


De academie van Sint-Pieters-Woluwe is een warme, kunstzinnige omgeving waar leerlingen vanaf zes jaar creatief aan de slag kunnen met muziek, woord of dans.

 van 04.09.2023 tot 24.06.2024
elke week op maandag van 20.00 tot 22.00 uur

 GC Kontakt

 Gemeentelijke academie voor muziek, woord en dans van Sint-Pieters-Woluwe | www.academiewoluwe1150.be

 € 90 | Verminderd tarief kinderen € 69

 vanaf 8 jaar




Piano


De academie van Sint-Pieters-Woluwe is een warme, kunstzinnige omgeving waar leerlingen vanaf zes jaar creatief aan de slag kunnen met muziek, woord of dans.

 van 04.09.2023 tot 27.06.2024
elke week op maandag van 16.00 tot 18.00 uur of elke week op woensdag van 13.30 tot 17.30 uur of elke week op donderdag van 13.00 tot 15.00 uur

 GC Kontakt

 Gemeentelijke academie voor muziek, woord en dans van Sint-Pieters-Woluwe | www.academiewoluwe1150.be

 € 90 | Verminderd tarief kinderen € 65

 vanaf 8 jaar




Pianoles

Leer je graag piano spelen? Samen ontdekken we verschillende genres zoals klassiek, filmmuziek en bekende liedjes.


 van 01.09.2023 tot 28.06.2024
elke week op vrijdag van 17.00 tot 20.00 uur

 GC Nekkersdal

 Hoofdstedelijke Kunstacademie

 Opgelet: startende leerlingen moeten hiernaast ook de les muziekatelier volgen in De Droomboom of Kakebontschool.


 € 83

 vanaf 6 jaar





Saxofoon


De academie van Sint-Pieters-Woluwe is een warme, kunstzinnige omgeving waar leerlingen vanaf zes jaar creatief aan de slag kunnen met muziek, woord of dans.

 van 05.09.2023 tot 25.06.2024
elke week op dinsdag van 15.45 tot 18.45 uur

 GC Kontakt

 Gemeentelijke academie voor muziek, woord en dans van Sint-Pieters-Woluwe | www.academiewoluwe1150.be

 € 90 | Verminderd tarief kinderen € 65






 vanaf 8 jaar



SPEELWEEKEN






Creatieve speelweek: Filem'On

Ben jij ook een grote filmfanaat? Of sta je liever zelf achter de camera? Je gaat films kijken, zelf maken, bespreken en wie weet ontmoet je zelfs een echte filmmaker!

-  van 30.10.2023 tot 31.10.2023
van 9.00 tot 16.00 uur
-  GC De Kroon
-  Voor kinderen uit het 4de, 5de en 6de leerjaar
-  € 30 | Paspertoe-kansentariaf € 15
-  van 9 tot 12 jaar





Creatieve speelweek: sportieve knutselweek

Hou je van sporten en bewegen, maar laat je af en toe ook graag je creativiteit de vrije loop? Dan is deze speelweek de perfecte combinatie om die twee kanten van jezelf te ontplooiën.

-  van 02.01.2024 tot 05.01.2024
van 9.00 tot 16.00 uur
-  GC De Kroon
-  Voor kinderen vanaf 6 tot en met 9 jaar
(1ste, 2de, 3de leerjaar)
-  € 60 | Paspertoe-kansentariaf € 15
-  van 6 tot 9 jaar

De wereld van film en Filem'On

Ben jij ook een grote film-fanaat? Of sta je liever zelf achter de camera? Twee dagen word je helemaal ondergedompeld in de wereld van film en Filem'On! Je gaat er films kijken, bespreken en zelf maken.

-  van 30.10.2023 tot 31.10.2023
van 9.00 tot 16.00 uur
-  GC De Zeyp
-  Opvang van 8.15 tot 9 uur en van 16 tot 17 uur. Inschrijvingen starten op maandag 11 september om 15 uur.
-  € 30
-  van 6 tot 8 jaar


Filem'On filmstage

Een week lang draai je mee in een filmcrew. Je werkt mee aan het scenario, filmt, acteert en monteert, onder professionele begeleiding. De films op het Filem'On kinderfilmfestival bieden inspiratie.


-  van 30.10.2023 tot 03.11.2023
opgelet: niet op 01.11.2023 (feestdag) van 8.30 tot 17.30 uur
-  GC Essegem
-  Voor kinderen uit het 3de Nederlandstalig onderwijs - meebrengen: een rugzakje met water, lunch, vieruurtje - inschrijven kan vanaf 13.09.2023.
-  € 56 | Paspertoe-kansentariaf € 15 | prijs vanaf 2de kind € 47,60
-  van 9 tot 11 jaar

Herfststage


We bezoeken het filmfestival Film'On en pikken nieuwe releases mee. Dit jaar is het thema 'illussies'. Laat je verwonderen!

 van 30.10.2023 tot 31.10.2023
van 8.30 tot 17.00 uur

 GC Kontakt

 Opvang vanaf 8:30 en tot 17:00 u -
Inschrijven kan vanaf 11.09 - Lunch
meebrengen

 € 30 | Paspertoe-kansentarium € 7,50 | Prijs
voor 2de kind € 25


 van 8 tot 12 jaar

Illusie

Herfstvakantie in een filmcrew!

 van 30.10.2023 tot 03.11.2023
van maandag 30 oktober tot en met vrijdag
3 november '23 van 9.00 tot 16.00 uur

 GC Ten Noey

 Voor kinderen geboren in 2011-2015.
Opvang van 08.30 tot 09.00 uur en van
16.00 tot 17.30 uur.
In samenwerking met Film'On.
Inschrijving vanaf 11 september vanaf
09.00 uur.

 € 60 | Paspertoe-kansentarium € 15 | prijs
vanaf 2de kind € 50 | Goedbedoeld € 75 |
Sociaal € 45

 van 8 tot 12 jaar

Speelweek muziek

Hou je van muziek en van gekke ritmes?
Dan is deze muzikale speelweek echt iets
voor jou!

 van 02.01.2024 tot 05.01.2024
de 2de week van de kerstvakantie van
9.00 tot 16.00 uur


 GC Het Huys

 € 60 | Paspertoe-kansentarium € 15

 van 6 tot 8 jaar

Spel- en crea-tweedaagse

Twee dagen lang genieten de kinderen
van een dynamisch programma vol spel,
creatieve experimenten en de nodige
fantasieprikkels: een mooi avontuur
waarbij nieuwsgierigheid en plezier
centraal staan.

 van 30.10.2023 tot 31.10.2023
van 8.30 tot 17.00 uur

 GC De Maalbeek

 Inschrijven vanaf 11.09.2023 | 9.00 uur

Activiteit: 9.30 – 16.00 uur | Opvang: vanaf
8.30 - tot 17.00 uur.

 € 30

 van 6 tot 9 jaar

Spelen en knutselen

Tijdens deze tweedaagse knutselen en spelen we spelletjes in het thema Halloween. We laten ons schminken en we houden ons eigen griezelfeestje.

 van 30.10.2023 tot 31.10.2023
van 9.00 tot 16.00 uur

 GC De Linde

 We voorzien opvang tussen 8.30 en 17uur.

 € 24

 van 6 tot 12 jaar

SPORT


Boksen

Gevarieerde bokslessen voor iedereen: de perfecte manier om fitter te worden en jezelf te leren verdedigen.

 van 22.09.2023 tot 28.06.2024
elke week op vrijdag van 16.00 tot
18.00 uur

 GC De Maalbeek

 € 80 | Paspertoe-kansentarium € 20

 vanaf 7 jaar


Boogschieten

Boogschieten is een sport die combinatie van concentratie, nauwkeurigheid en kracht vereist. Niet zo eenvoudig als het lijkt dus, maar geen nood! Onze ervaren begeleider leert jou de nodige houding en trucjes.

 van 30.09.2023 tot 28.10.2023
elke week op zaterdag van 10.00 tot
11.00 uur

 Comenius

 € 25 | Paspertoe-kansentarium € 6,25 |
Sociaal tarief €20 | Sponsortarium €30


 van 9 tot 12 jaar

Boogschieten

Boogschieten is een sport die combinatie van concentratie, nauwkeurigheid en kracht vereist. Niet zo eenvoudig als het lijkt dus, maar geen nood! Onze ervaren begeleider leert jou de nodige houding en trucjes om deze sport onder de knie te krijgen.

 van 30.09.2023 tot 28.10.2023
elke week op zaterdag van 11.10 tot
12.10 uur


 Comenius

 € 25 | Paspertoe-kansentarium € 6,25 |
Sociaal tarief €20 | Sponsortarium €30

 van 12 tot 17 jaar

Circus


Circustricks in the mix! Steltlopen, eenwieleren, ballopen, tonlopen, koorddansen, jongleren met sjaaltjes en balletjes, diablo, bordjes draaien, acrobatie. In welk circusnummer ben jij het sterkst?

 van 29.09.2023 tot 31.05.2024
elke week op vrijdag van 16.00 tot
17.00 uur (groep 1) en van 17.00 tot
18.30 uur (groep 2)

 Sint-Ursula sintursulalaken@gmail.com

 www.circuszonderhanden.be/inschrijven

 gratis


 van 6 tot 7 jaar (groep 1) en van 8 tot
11 jaar (groep 2)

Circus 1e graad

Je maakt kennis met verschillende onderdelen van circus: jongleren, acrobatie en evenwicht. Spelenderwijs leer je samenwerking, jezelf creatief uitdrukken en circustrucs in te oefenen.

 van 03.10.2023 tot 28.05.2024
elke week op dinsdag van 17.00 tot
18.00 uur

 GC De Rinck

 Voor kinderen van 1e en 2e leerjaar lager onderwijs. Wil je gespreid betalen? Neem dan contact op met derinck@vgc.be of vraag het aan ons onthaal.

 € 120 | Paspartoe-kansentarief € 36


 van 6 tot 7 jaar

Circus zonder handen

Maak kennis met de vier grote onderdelen van circus: jongleren, luchtacrobatie, grondacrobatie en evenwicht.

 van 26.09.2023 tot 28.05.2024
elke week op dinsdag van 16.00 tot
19.00 uur


 GC De Maalbeek

 € 235 | Voor andere tarieven,
zie www.circuszonderhanden.be


 van 6 tot 11 jaar


De stad, één sportveld

Brussel is een giga-sportveld voor wie wil spelen of sporten.

 van 20.09.2023 tot 29.05.2024
elke week op woensdag van 14.00 tot
16.00 uur

 GC Ten Noey

 De kinderen kunnen gratis worden opgehaald op de school Sint-Joost-aan-Zee. Inschrijving vanaf 15 juni. In samenwerking met de VGC-sportdienst.

 € 100 | Paspartoe-kansentarief € 30 |
prijs vanaf 2de kind € 90


 van 7 tot 11 jaar

DUO schaken


Wil je graag samen met je kind leren schaken? Of je schaakskills verbeteren? En tegelijk ook andere duo's ontmoeten om mee te schaken? Schrijf je in voor deze mini-reeks.

 van 07.10.2023 tot 27.04.2024
elke week op zaterdag van 10.30 tot 12.00 uur

 GC De Kriekelaar


 **Opgelet: dit is een duo-reeks!** Je komt verplicht in duo: ouder/familielid/begeleider... + kind (7+). Je schrijft je in per duo, onder de naam van het kind. Inschrijvingen starten op 13/09 om 18u. Voor beide reeksen schrijf je apart in.

 € 30 | Paspartoe-kansentarieff € 7


 vanaf 7 jaar

Fitfabriek

Onze fitfabriek draait op volle toeren! We lopen, rennen, springen... en leren jullie veel verschillende sporten aan. Samen gaan we op sportief avontuur.

 van 27.09.2023 tot 13.12.2023 en van 17.01.2024 tot 29.05.2024
elke week op woensdag van 13.30 tot 16.00 uur

 GC De Kriekelaar

 Elke woensdag van 13u30-16u.
Inschrijvingen starten op 13/09 om 18u.

 € 55 | Paspartoe-kansentarieff € 13


 van 6 tot 10 jaar

Growing by Hockey

Hockey is een fantastische teamsport voor jongens & meisjes! De lessen zijn in het Nederlands.

 van 29.09.2023 tot 17.05.2024
elke vrijdag van 17.00 tot 19.00 uur

 GC Nohva


 Growing By Hockey | www.facebook.com/growingbyhockey

 € 150


 van 6 tot 12 jaar


Hockey

Hockey voor beginners, onder begeleiding van jongeren uit de buurt. Elke week les, en 1 keer per maand een match, uitstap of inspirerend bezoek van een professionele hockey speler.

 van 26.09.2023 tot 19.12.2023 (semester 1)
en van 09.01.2024 tot 28.05.2024 (semester 2)
elke week op dinsdag van 16.00 tot 17.00 uur (6-8 jaar) en van 17.00 tot 18.00 uur (9-11 jaar)

 GC Nekkersdal


 Inschrijvingen starten op 7 september om 9 uur. Inschrijvingen voor het tweede semester starten op 16 november om 9 uur. Deelnemers aan semester 1 hebben voorrang bij de inschrijvingen.

 € 75 (semester 1) | € 125 (semester 2)

 van 6 tot 11 jaar


Indische Bollywooddans

Ontdek Bollywooddans, een sprankelende en dynamische dans. Leef je uit op ritmische en speelse choreografieën, druk jezelf uit met sierlijke gebaren en een breed scala aan gezichtsuitdrukkingen.

 van 14.09.2023 tot 20.06.2024
elke week op donderdag van 16.00 tot 17.15 uur (6-8 jaar) en van 17.15 tot 18.30 uur (9-14 jaar)

 GC Pianofabriek

 asbl Tala & Nritya | www.talanritya.be


 Talen: Frans, Nederlands en Engels

 € 150

 van 6 tot 14 jaar


Jiu-jitsu

Spelend sporten! Kinderen leren de dieren uit het dierenparadijs van het jiu-jitsu kennen. De dieren spelen met elkaar en de kinderen leren hun eigen grenzen en die van hun speelkameraadjes kennen.

 van 21.09.2023 tot 27.06.2024
elke week op donderdag van 16.00 tot 17.00 uur

 GC De Maalbeek

 <https://bbjja.be/locatie-grappling>


 Voor kinderen uit het 4de, 5de en 6de leerjaar.

 € 140


 van 8 tot 12 jaar

Kadee-atelier: bougez!

Speels sporten voor jonge kinderen. Gevarieerd bewegen heeft een positief effect op het zelfvertrouwen, de mentale ontwikkeling en de algemene gezondheid van je kind. Plezier staat centraal!

 van 10.01.2024 tot 27.03.2024
elke week op woensdag van 14.00 tot 16.00 uur


 GC Everna

 € 45 | Paspartoe-kansentarieef € 11,25

 van 8 tot 10 jaar


Kickboksen kids

Kickboksen is niet alleen trappen en stoten uitdelen. Het is ook ontwijken, incasseren en blokken. Een heel complete sport, die je bij ons in een familiale sfeer kan trainen.

 van 07.09.2023 tot 27.06.2024
elke week op donderdag van 16.30 tot 17.30 uur

 GC Essegem

 L'Abordage

 Taal: Nederlands, Frans, Engels, Roemeens, Oekraïens en Pools.

 € 5


 van 6 tot 12 jaar

Kidsboks

Zoek je een leuke, speelse en leerrijke sport? Dan zijn deze bokslessen iets voor jou!

 van 05.10.2023 tot 30.05.2024
elke week op donderdag van 16.00 tot
17.30 uur

 GC De Rinck

 Wil je gespreid betalen? Neem dan contact op met derinck@vgc.be of vraag het aan ons onthaal.


 € 120

 van 6 tot 11 jaar




Koter-atelier: bougez!

Speels sporten voor jonge kinderen. Gevarieerd bewegen heeft een positief effect op het zelfvertrouwen, de mentale ontwikkeling en de algemene gezondheid van je kind. Plezier staat centraal!

 van 27.09.2023 tot 13.12.2023
elke week op woensdag van 14.00 tot
16.00 uur

 GC Everna

 € 45 | Paspertoe-kansentrieff € 11,25

 van 6 tot 8 jaar



Kungfu kids

Wil je je kind kennis laten maken met kungfu? We werken aan balans, coördinatie en concentratie. Via deze eeuwenoude gevechtscunst krijgt je kind meer zelfvertrouwen.

 van 11.09.2023 tot 28.06.2024
elke week op maandag en vrijdag van 18.00
tot 19.00 uur

 GC Pianofabriek

 Kung Fu Chang St-Gillis |
info@kungfuchang.be

 Talen: Nederlands, Engels, Frans


 € 250

 van 8 tot 16 jaar





Minibasket

Botsen en dribbelen, werpen en vangen, mikken en passen. Kom naar Team Nekkersdal en train je behendigheid met de bal.

 van 27.09.2023 tot 20.12.2023 (semester 1)
en van 10.01.2024 tot 29.05.2024
(semester 2)
elke week op woensdag van 17.30 tot
18.30 uur (6-7 jaar) en van 18.30 tot
19.30 uur (8-9 jaar) en van 19.30 tot
20.30 uur (10-11 jaar)

 GC Nekkersdal

 Inschrijvingen starten op 7 september
om 9 uur. Inschrijvingen voor het tweede
semester starten op 16 november om
9 uur. Deelnemers aan semester 1 hebben
voorrang bij de inschrijvingen.

 € 30 (semester 1) | € 65 (semester 2)

 van 6 tot 11 jaar





Minivoetbal

Oefen onder begeleiding van een ervaren sportanimator de coolste tricks met de bal en leef je uit in groep. Deelnemers aan semester 1 hebben voorrang bij de inschrijvingen.

 van 23.09.2023 tot 16.12.2023 (semester 1)
van 13.01.2024 tot 01.06.2024 (semester 2)
elke week op zaterdag van 14.00 tot 15.00 uur

 GC Nekkersdal

 Inschrijvingen starten op 7 september om 9 uur. Inschrijvingen voor het tweede semester starten op 16 november om 9 uur. Deelnemers aan semester 1 hebben voorrang bij de inschrijvingen.

 € 30 (semester 1) | € 65 (semester 2)

 van 8 tot 9 jaar

Parkour

In deze les oefen je parkour in onze parkourhal. Je leert klimmen, springen, tussen obstakels doorgaan, en spectaculaire tricks!

 van 28.09.2023 tot 23.05.2024
elke week op donderdag
van 17.30 tot 19.00 uur


 GC Nekkersdal

 gratis

 van 12 tot 14 jaar

Parkour

In deze les oefen je parkour in onze parkourhal. Je leert klimmen, springen, tussen obstakels doorgaan, en spectaculaire tricks!

 van 28.09.2023 tot 30.05.2024
elke week op donderdag van 16.00 tot 17.30 uur

 GC Nekkersdal

 gratis

 van 9 tot 11 jaar

Pingpongavonden voor iedereen

Geniet samen met vrienden, familie of alleen van een gezellige pingpong-avond. Kom elke week, elke maand, of gewoon één keer, alles kan. Wij hebben al het materiaal, kom gerust langs!

 van 06.09.2023 tot 20.12.2023
elke week op woensdag van 16.00 tot 20.00 uur


 GC Het Huys

 gratis

 vanaf 6 jaar

Schaaklessen

Veel mensen denken dat schaken heel moeilijk is, maar eigenlijk is dat echt niet zo! Bij ons kan je de zaterdagen leren schaken. Onze coach leert je de fijnste technieken.

 van 30.09.2023 tot 16.12.2023
elke week op zaterdag van 10.00 tot
12.00 uur (gevorderden) en van 12.30 tot
14.30 uur (basis)

 GC De Platoo

 € 50

 van 7 tot 12 jaar




Skatelessen

Heb je altijd al willen skaten, maar nog nooit de eerste stap durven zetten? geen paniek, een veilige omgeving, voldoende ruimte en een goede skate ondergrond volstaan

 van 01.10.2023 tot 29.10.2023
elke week op zondag van 13.00 tot
14.00 uur

 Comenius

 Resources De Platoo


 € 35

 van 7 tot 12 jaar



Tiener work-out

Tijdens deze work-out wisselen we af tussen fitness, dans en sport. Haal je moves boven, laat je spieren rollen, of beslis gewoon zelf waar je graag aan werkt tijdens dit uurtje beweging.

 van 28.09.2023 tot 06.06.2024
elke week op donderdag van 19.00 tot
20.00 uur

 GC Nekkersdal

 € 95

 van 10 tot 14 jaar



Urban grooves

In dit atelier leer je de coolste urban moves, van streetdance tot hiphop!

 van 25.09.2023 tot 10.06.2024
elke week op maandag van 17.15 tot
18.15 uur

 GC Everna

 € 125 | Paspartoe-kansentarief € 37,50

 van 12 tot 14 jaar



Urban moves




In dit atelier leer je de coolste urban moves, van streetdance tot hiphop!

-  van 25.09.2023 tot 03.06.2024
elke week op maandag van 16.00 tot
17.00 uur
-  GC Everna
-  € 125 | Paspartoe-kansentarief € 37,50
-  van 10 tot 12 jaar



Yoga en dans

Yoga en dans geven kinderen een beter lichaamsbewustzijn.

-  van 20.09.2023 tot 29.05.2024
elke week op woensdag van 14.00 tot
16.00 uur
-  GC Ten Noey
-  De kinderen kunnen gratis worden
opgehaald op de school Sint-Joost-aan-
Zee. In samenwerking met de VGC-
sportdienst. Inschrijving vanaf 15 juni.
-  € 100 | Paspartoe-kansentarief € 30 | prijs
vanaf 2de kind € 90
-  van 7 tot 9 jaar



Zaalvoetbal

Tieners, deze is voor jullie! Komen jullie mee zaalvoetballen?






-  van 28.09.2023 tot 21.12.2023 en van
11.01.2024 tot 27.06.2024
elke week op donderdagavond van
17.00 tot 19.00 uur
-  GC De Kriekelaar
-  In samenwerking met D'Broej, Ratatouille.
Inschrijvingen starten op 13/09 om 18u.
-  € 10 | Paspartoe-kansentarief € 2
-  van 12 tot 14 jaar



TAAL

Club Joske

Een taalstimulerend atelier voor kinderen.

-  van 02.10.2023 tot 27.05.2024
elke week op maandag van 16.00 tot
17.30 uur
-  GC Ten Noey
-  De kinderen worden gratis opgehaald enkel
op de school Sint-Joost-aan-Zee.
- Inschrijving: aan het onthaal in Ten Noey
(zorgcoördinatoren of leerkrachten
verwijzen de kinderen door naar ons).
-  € 60 | Paspartoe-kansentarief € 15
-  van 6 tot 9 jaar




Conversatietafels

Esperanto

Zin om Esperanto te leren? Goed idee! De Brusselse Esperantovereniging biedt een cursus aan die voor iedereen toegankelijk is.

 van 12.09.2023 tot 25.06.2024
elke week op dinsdag van 18.30 tot
20.30 uur

 GC Pianofabriek

 Esperantista Brusela Grupo vzw | www.esperantobruselo.org | www.facebook.com/esperantobruselo


 **TAAL:** Esperanto ;-) (vaak zijn er polyglotten die hulp kunnen verlenen in het Nederlands, Frans, Engels, Duits of andere talen)
Voor info: contacteer Adam Brooking:
Via e-mail : kresko@esperantobruselo.org
Telefoon: +32 478 072 151
Voor info over de club EBG - Esperantista Brusela Grupo, asbl/vzw
Contacteer JM Nicolas de Buyt :
nikolao@esperantobruselo.org

 € 35

 vanaf 10 jaar

Debateville

Met deze naschoolse debatateliers versterk je je taal- en communicatievaardigheden, en leer je kritisch, genuanceerd en gestructureerd denken.

 van 25.09.2023 tot 30.05.2024
elke week op maandag, dinsdag en
donderdag in gc nekkersdal, woensdag in
sint-ursula van 16.00 tot 17.15 uur

 Sint-Ursula sintursulalaken@gmail.com

 Debateville | www.debateville.org

 € 10

 van 10 tot 14 jaar


Debateville

Mondig maakt machtig. In Debateville train je taal en communicatie. Je leert kritisch denken, argumenteren en nuanceren. Extra plus: je leert bij over de samenleving, zodat je die beter kan begrijpen.

 van 25.09.2023 tot 30.05.2024
1 keer per week op maandag, dinsdag of
donderdag van 15.30 tot 17.30 uur

 GC Essegem

 Debateville | www.debateville.org

 Voor kinderen vanaf het 5de leerjaar (geboortejaar 2012) van het Nederlandstalig onderwijs of met een Nederlandstalige ouder - 5 groepen: 2 op maandag, 1 op dinsdag en 2 op donderdag; belangrijk: omdat we elke week meer en meer bijleren, verwachten we dat je elke keer komt - Je kiest zelf welk tarief je kunt betalen. Wat je ook betaalt, iedereen mag mee doen.

 € 90 | Vrije bijdrage, minimum € 10.

 van 10 tot 11 jaar

Debateville

Wil jij meer zelfvertrouwen, betere spreekbeurten geven en anderen overtuigen? Word taal- en communicatievaardiger, leer kritisch en genuanceerd denken en vergroot je betrokkenheid met de samenleving.

 van 25.09.2023 tot 13.05.2024
elke week op maandag van 15.30 tot 18.00 uur

 GC De Markten

 Debateville | debateville.org

 Voor kinderen uit het 5e leerjaar tot en met het eerste middelbaar.

 € 90

 van 10 tot 14 jaar

Esperanto beginners

Zin om Esperanto te leren? Goed idee! De Brusselse Esperantovereniging biedt een cursus aan die voor iedereen toegankelijk is.

 van 12.09.2023 tot 25.06.2024
elke week op dinsdag van 18.30 tot 20.30 uur

 GC Pianofabriek

 Esperantista Brusela Grupo vzw | www.esperantobruselo.org | www.facebook.com/esperantobruselo


 **TAAL:** Esperanto ;-)) (vaak zijn er polyglotten die hulp kunnen verlenen in het Nederlands, Frans, Engels, Duits of andere talen)
Voor info: contacteer Adam Brooking:
Via e-mail : kresko@esperantobruselo.org
Telefoon: +32 478 072 151
Voor info over de club EBG - Esperantista Brusela Grupo, asbl/vzw
Contacteer JM Nicolas de Buyl :
nikolao@esperantobruselo.org


 € 35


 vanaf 10 jaar


SNeL


Heb je kinderen tussen 7 en 12 jaar in het Nederlandstalig onderwijs? Hebben ze extra hulp nodig met het Nederlands? In onze creatieve taalworkshops oefenen kinderen hun Nederlands.

 van 06.09.2023 tot 13.12.2023
elke week op woensdag van 14.00 tot 15.30 uur

 GC Kontakt

 Brede School SPW | bredeschool@woluwe1150.be | 02 773 07 65

 Voorwaarde: Nederlandstalig onderwijs volgen

 € 20

 van 7 tot 12 jaar

Taalkriebels maxi

Wil je je kind de kans geven om Nederlands te oefenen, samen met jou? Tijdens Taalkriebels leren we elke vrijdag op een speelse manier beter Nederlands spreken en schrijven.

 van 29.09.2023 tot 17.05.2024
elke vrijdag van 16.30 tot 17.15 uur

 GC Nohva

 In samenwerking met Ladder'op

 € 60

 van 6 tot 12 jaar

THEATER

Carroussel


Laat je kind op een speelse manier proeven van allerlei verschillende expressievormen: drama, muziek, zingen, bewegen, vertellen, tekenen en schilderen...

-  van 26.09.2023 tot 21.05.2024
van 16.00 tot 17.00 uur
-  GC Everna
-  € 125 | Paspertoe-kansentariaf € 37,50
-  van 6 tot 8 jaar



Koter-atelier: verhaal

We werken rond verhalen, geven ze vorm en bouwen zo aan onze verbeelding. De mogelijkheden zijn eindeloos!

-  van 17.04.2024 tot 26.06.2024
elke week op woensdag van 14.00 tot
16.00 uur
-  GC Everna
-  € 45 | Paspertoe-kansentariaf € 11,25
-  van 6 tot 8 jaar



Muziek- en theaterinitiatie 1.1 en 1.2

Ontdek muziek én theater op een speelse manier. Creativiteit en plezier staan voorop. Met stem, instrumenten, liedjes, spelletjes en beweging werk je aan je theatrale en muzikale vaardigheden.

-  van 06.09.2023 tot 26.06.2024
elke week op woensdag van 14.45 tot
15.45 uur (6 jaar) en van 15.45 tot 16.45 uur
(7 jaar)
-  GC Nekkersdal
-  Hoofdstedelijke Kunstacademie
-  € 83
-  vanaf 6 tot 7 jaar



SchaterTheater


Een speelse introductie op drama, met aandacht voor een goede spelershouding en de 4 W's. We maken korte scènes die aansluiten op de leefwereld van de kinderen.

-  van 28.09.2023 tot 06.06.2024
elke week op donderdag van 16.30 tot
17.30 uur
-  GC Everna
-  € 125 | Paspertoe-kansentariaf € 37,50
-  van 8 tot 10 jaar





TaterTheater

Gedurende een half jaar maken we samen een echte voorstelling. Tussendoor besteden we aandacht aan je theatrale vaardigheden.

 van 28.09.2023 tot 16.05.2024
elke week op donderdag van 17.30 tot 19.00 uur

 GC Everna


 Doorheen het jaar zal er 2x toegewerkt worden naar een toonmoment.

 € 125 | Paspartoe-kansentarief € 37,50

 van 10 tot 12 jaar

Speltheater

Speel je helden na, verzin verhalen, draag gedichten voor en maak vooral plezier. Met teksten, improvisatie en beweging verfijnen we je toneelspel.

 van 06.09.2023 tot 26.06.2024
elke week op woensdag van 17.45 tot 19.45 uur (3.1) en van 16.45 tot 18.45 uur (3.2 en 3.3)

 GC Nekkersdal

 Hoofdstedelijke Kunstacademie

 € 83

 van 12 tot 14 jaar

Theater voor kinderen

Tijdens de theaterlessen voor kinderen ga je spelenderwijs aan de slag met theater. Je leert improviseren en acteren, maar knutselt evengoed kostuums en decors in elkaar.

 van 20.09.2023 tot 26.06.2024
elke week op woensdag van 13.00 tot 15.30 uur


 GC De Maalbeek

 € 200


 van 6 tot 9 jaar en van 9 tot 12 jaar

Theateratelier

Oorverdovend stil of veelzeggend sprakeloos? Leer uit je woorden komen met alle emoties. Speel je helden na, verzin en vertel verhalen, draag gedichten voor en verfijn je uitspraak.

 van 06.09.2023 tot 26.06.2024
elke week op woensdag van 13.45 tot 14.45 uur (2.1 en 2.2) en van 16.45 tot 17.45 uur (2.3 en 2.4)

 GC Nekkersdal

 Hoofdstedelijke Kunstacademie |
02 279 57 12

www.hoofdstedelijkeacademie.be |
academie@brucity.education

 € 83

 van 8 tot 11 jaar

TheaterLAB

Droom je er van om eens in de huid van iemand anders te kruipen: een boze wolf, een grappig elfje, een dappere dame of een bange cowboy...



van 27.09.2023 tot 13.12.2023
elke week op woensdag van 16.30 tot
18.00 uur



Comenius



€ 100



van 8 tot 12 jaar

Theaterlab

Speel je thuis al graag toneel? Maak kennis met allerlei aspecten van het theater en wees de ster in een spetterende eindvoorstelling.



van 06.10.2023 tot 07.06.2024
elke week op vrijdag van 17.00 tot
18.30 uur



GC Nekkersdal



Inschrijvingen starten op 7 september om
9 uur.



€ 130



van 9 tot 11 jaar

ANDERE

Everteens

Een tweewekelijks rendez-vous voor jongeren om te chillen, te babbelen en samen een stap in de wereld te zetten.



van 29.09.2023 tot 31.05.2024
elke twee weken op vrijdag van 17.00 tot
19.00 uur



GC Everna



€ 125 | Paspartoe-kansentariaf € 37,50



van 12 tot 14 jaar

W'out

Wandelen, ravotten, op verkenning, ontspannen, genieten... in het Zoniënwoud, de groene long van Brussel.



op aanvraag



GC Wabo



Kijk op www.wout.brussels voor een
overzicht van alle activiteiten.



op aanvraag



alle leeftijden

13-18 JAAR

\ creativiteit	124
\ duurzaamheid	127
\ muziek	128
\ sport	131
\ taal	143
\ theater	146
\ andere	147

Manal over Debateville in GC Pianofabriek (Sint-Gillis):


"IK HAD VROEGER VEEL ANGST OM VOOR DE
KLAS TE SPREKEN, DOOR DEBATEVILLE LUKT
DIT NU WEL. SPREEKBEURTEN GAAN ME
NU VEEL BETER AF."



CREATIVITEIT

Beeldend atelier

Leer samen met ons waarnemen en zet het om tot je eigen kunstwerk. Aan de hand van oefeningen leren we werken met verschillende materialen en gaan we op ontdekking in de wondere wereld van de beeldende kunst.

 van 27.09.2023 tot 13.12.2023
elke woensdagavond van 18.15 tot
20.45 uur

 GC Nohva

 € 150

 vanaf 16 jaar

Film

Samen een film op groot scherm kijken of naar een reisverhaal luisteren. Meer info volgt.

 op 13.11.2023
van 14.30 tot 18.00 uur

 GC Op-Weule

 € 6 incl. koffie en koek |
Paspartoe-kansentarief € 2

 vanaf 16 jaar

Fotografielessen

Samen met Ahlam duik je in de geheime wereld van fotografen. Spiegelreflex- en hybride fototoestellen, ze komen beiden aan bod.

 van 25.09.2023 tot 18.12.2023
elke week op maandag van 18.00 tot
19.30 uur

 Comenius

 € 60


 vanaf 16 jaar

HER Story Of ART!

Een creatief atelier voor tieners, waar we ons laten inspireren door sterke vrouwen uit de kunstgeschiedenis.

 van 27.09.2023 tot 20.12.2023
elke week op woensdag tot december van
14.00 tot 16.30 uur

 GC De Kriekelaar

 Elke woensdag. We sluiten af met een
finissage. Inschrijvingen starten op 13/09
om 18u.

 € 55 | Paspartoe-kansentarief € 13

 van 10 tot 14 jaar

Kalligrafie

In vijf lessen leer je de basis van kalligrafie, stap voor stap. Op het einde van de reeks schrijf je volledige zinnen en een kort gedichtje.



van 06.11.2023 tot 04.12.2023
elke week op maandag van 19.00 tot
21.30 uur



GC Everna



€ 60 | Paspartoe-kansentariaf € 15



vanaf 15 jaar

Kids: lekker koken!

Zelf koken? Helemaal niet zo moeilijk en bovendien superleuk. We leren heerlijke vegetarische gerechten én dessertjes maken, om vingers en duimen bij af te likken.



van 07.10.2023 tot 15.06.2024
om de 2 weken op zaterdag van 10.00 tot
13.00 uur



GC Essegem



Meebrengen: een schort en een afsluitbare
potjes om al het lekkers dat je leerde
maken thuis te kunnen laten proeven.



€ 112 | Paspartoe-kansentariaf € 33,60 |
prijjs vanaf 2de kind € 95,20 | korting op
basis van inkomen € 56



van 9 tot 14 jaar

Naaiatelier

Naaien passé? Zeker niet! Of je nu eigen kleding wilt leren maken, een uniek cadeau wilt creëren of gewoon een nieuwe hobby wilt ontdekken ... Je kunt instappen, ongeacht je niveau.



van 26.09.2023 tot 06.02.2024
om de twee weken op dinsdag van
19.00 tot 22.00 uur



GC Everna



Everna voorziet machines en materiaal
(scharen, basispatronen, latten,...), leuke
stofjes moet je wel zelf meebrengen.



€ 100 | Paspartoe-kansentariaf € 30



vanaf 16 jaar

Naaiatelier

Gefascineerd door stofjes, linten en knopen? Dan is deze cursus helemaal op jouw maat. Een tasje, een rokje of een short. Met behulp van naald, draad en een naaimachine leer je hoe je dat zelf maakt.



van 04.09.2023 tot 27.06.2024
elke week op maandag en donderdag van
9.00 tot 12.00 uur



GC Nekkersdal



Inschrijven via Femma Quartier



€ 50



vanaf 16 jaar

Naaiatelier met Coumba

Creatief met stof? In dit naaiatelier leert Coumba je hoe je patronen kan knippen en stikken tot je eigen creaties.

-  van 18.09.2023 tot 24.06.2024
elke week op maandag van 17.00 tot 21.00 uur
-  GC De Maalbeek
-  gratis
-  vanaf 16 jaar

Naaiatelier voor tieners

Snuffel jij graag door stofjes? Paradeer je graag met handgemaakte creaties? Dan is dit naaiatelier iets voor jou. De docent leert je de basis, waarna je aan je eigen project begint.

-  van 27.09.2023 tot 05.06.2024
elke week op woensdag van 15.00 tot 17.00 uur
-  GC Everna
-  € 95 | Paspartoe-kansentariaf € 29
-  van 12 tot 16 jaar

Naailessen Tieners

Wil je graag leren naaien? Altijd al willen werken met een naaimachine maar nooit de eerste stap durven zetten? Dan ben je bij ons aan het juiste adres.

-  van 27.09.2023 tot 13.12.2023
elke week op woensdag van 14.00 tot 16.00 uur
-  GC De Plattoo
-  € 50
-  van 11 tot 17 jaar


Wereldkeuken

Hou je van reizen, cultuur en koken? Elke maand koken we rond een ander thema: koken met restjes, vegetarisch, voor diabetici, voor lekkerbekken ... Een culinaire rijkdom en een reis rond de wereld!

-  op 21.09.2023 (Afghanistan) | 19.10.2023 (Griekenland) | 23.11.2023 (Japan) | 14.12.2023 (vegetarisch) | 18.01.2024 (Italië) | 22.02.2024 (Thailand) | 21.03.2024 (Marokko) | 18.04.2024 (Congo) | 23.05.2024 (patisserie) | 20.06.2024 (zoet en zuur)
een keer per maand van 18.00 tot 21.30 uur
-  GC Ten Weyngaert
-  Breng je eigen schort mee
-  € 10 per workshop
-  vanaf 15 jaar

Workshop: slow stitching

Ga 3 namiddagen aan de slag met Slow stitching. Leer de basistechniek, decoreer een tote bag en gebruik de technieken voor decoratief kledingherstel. Het materiaal is zoveel mogelijk gerecycleerd.

 van 14.10.2023 tot 16.12.2023
3 keer op zaterdagmiddag van 14.00 tot 17.00 uur

 GC De Markten

 Begeleiding: Kaat Winters

 € 40

 vanaf 16 jaar



DUURZAAMHEID

Repair Café

Elke eerste zondag van de maand organiseren we een Repair Café. Neem je defecte spullen mee en samen proberen we ze te repareren.

 van 03.09.2023 tot 03.12.2023
elke eerste zondag van de maand van 13.30 tot 17.00 uur

 GC Ten Weyngaert

 gratis


 vanaf 16 jaar




Repair café Etterbeek


Elke tweede zondag van de maand kan je een voorwerp dat stuk is, komen repareren. Van smartphone en koffiezet tot kledij: we zoeken voor alles een oplossing.

 van 10.09.2023 tot 09.06.2024
elke tweede zondag van de maand van 14.00 tot 18.00 uur

 De Maalbeek Superette

 Vrije bijdrage

 gratis

 vanaf 16 jaar



Velokanik


Kom zelf je fiets repareren of afstellen in het buurtatelier Velokanik. Daar vind je volledig uitgeruste werkposten, met tools en materiaal. Enthousiaste vrijwilligers geven je deskundig advies.

 van 13.06.2024 tot 11.04.2024
elke week op donderdag van 18.00 tot 21.00 uur

 GC Essegem

 Velokanik | www.velokanik.be

 € 1


 vanaf 8 jaar



MUZIEK

Afro-Braziliaanse percussie

Kom samen Afro-Braziliaanse percussie ontdekken. Traditionele trommels bepalen het ritme en geluid van het traditionele carnaval van Brazilië en in het bijzonder de stad Salvador-Bahia.

 van 11.09.2023 tot 24.06.2024
elke week op maandag van 19.00 tot
20.30 uur (beginners) en van 20.30 tot
22.00 uur (gevorderden)

 GC Pianofabriek

 Afrokata asbl |
moise_dilatasom@hotmail.com

 Talen: Frans, Nederlands en Portugees

 € 120

 vanaf 15 jaar

Altviool


De academie van Sint-Pieters-Woluwe is een warme, kunstzinnige omgeving waar leerlingen vanaf zes jaar creatief aan de slag kunnen met muziek, woord of dans.

 van 06.09.2023 tot 26.06.2024
elke week op woensdag van 13.30 tot
15.30 uur

 GC Kontakt


 Gemeentelijke academie voor muziek,
woord en dans van Sint-Pieters-Woluwe |
www.academiewoluwe1150.be

 € 90 | Verminderd tarief kinderen € 66


 vanaf 8 jaar


Atelier choro


Deze workshops nodigen je uit om choro, een stedelijk en instrumentaal muziekgenre uit Brazilië, te ontdekken en te leren spelen.

 van 16.09.2023 tot 29.06.2024
elke week op zaterdag, behalve tijdens
schoolvakanties van 14.00 tot 15.30 uur
(niveau 1) en van 15.30 tot 17.00 uur
(niveau 2)

 GC Pianofabriek

 Clube do Choro de Bruxelas |
clubedochorodebruxelas@gmail.com |
0485675992


 Talen: Frans, Nederlands, Portugees,
Engels

 € 15 | € 12 5-beurtenkaart

 vanaf 16 jaar

Djembé

Deze percussieworkshops bieden je de kans om de ritmes en instrumenten van West-Afrika (djembe / djouns) te leren en deze cultuur te ontdekken via muziek.

 van 12.09.2023 tot 25.06.2024
elke week op dinsdag van 18.15 tot
20.00 uur (halfgevorderden) en van 20.00
tot 21.30 uur (beginners)

 GC Pianofabriek

 Percutatattoo asbl | percutatattoo@skynet.be

 Talen: Frans, Nederlands, Engels, Spaans

 € 125

 vanaf 16 jaar


Gitaarles


Leer klassieke of elektrische gitaar spelen: blues, rock, funk, folk, "fingerpicking" of jazz.

Het maakt niet uit welk niveau je hebt, iedereen is welkom!

 van 11.09.2023 tot 24.06.2024
elke week op maandag van 15.30 tot
18.30 uur

 GC Pianofabriek

 Tarek Malki | tarek.malki@yahoo.com |
+32494812190

 Talen: Frans, Nederlands, Arabisch,
Spaans, Engels

 € 20


 vanaf 5 jaar

Harp


De academie van Sint-Pieters-Woluwe is een warme, kunstzinnige omgeving waar leerlingen vanaf zes jaar creatief aan de slag kunnen met muziek, woord of dans.

 van 04.09.2023 tot 24.06.2024
elke week op maandag van 15.30 tot
20.30 uur

 GC Kontakt


 Gemeentelijke academie voor muziek,
woord en dans van Sint-Pieters-Woluwe |
www.academiewoluwe1150.be

 € 90 | Verminderd tarief kinderen € 67


 vanaf 8 jaar


Klarinet

De academie van Sint-Pieters-Woluwe is een warme, kunstzinnige omgeving waar leerlingen vanaf zes jaar creatief aan de slag kunnen met muziek, woord of dans.

 van 05.09.2023 tot 25.06.2024
elke week op dinsdag van 18.00 tot
21.00 uur

 GC Kontakt

 Gemeentelijke academie voor muziek,
woord en dans van Sint-Pieters-Woluwe |
www.academiewoluwe1150.be

 € 90 | Verminderd tarief kinderen € 68


 vanaf 8 jaar

Koor


De academie van Sint-Pieters-Woluwe is een warme, kunstzinnige omgeving waar leerlingen vanaf zes jaar creatief aan de slag kunnen met muziek, woord of dans.

 van 04.09.2023 tot 24.06.2024
elke week op maandag van 20.00 tot 22.00 uur

 GC Kontakt

 Gemeentelijke academie voor muziek, woord en dans van Sint-Pieters-Woluwe | www.academiewoluwe1150.be

 € 90 | Verminderd tarief kinderen € 69

 vanaf 8 jaar



Piano


De academie van Sint-Pieters-Woluwe is een warme, kunstzinnige omgeving waar leerlingen vanaf zes jaar creatief aan de slag kunnen met muziek, woord of dans.

 van 04.09.2023 tot 27.06.2024
elke week op maandag van 16.00 tot 18.00 uur of elke week op woensdag van 13.30 tot 17.30 uur of elke week op donderdag van 13.00 tot 15.00 uur

 GC Kontakt

 Gemeentelijke academie voor muziek, woord en dans van Sint-Pieters-Woluwe | www.academiewoluwe1150.be

 € 90 | Verminderd tarief kinderen € 65

 vanaf 8 jaar




Pianoles

Leer je graag piano spelen? Samen ontdekken we verschillende genres zoals klassiek, filmmuziek en bekende liedjes.


 van 01.09.2023 tot 28.06.2024
elke week op vrijdag van 17.00 tot 20.00 uur

 GC Nekkersdal

 Hoofdstedelijke Kunstacademie

 Opgelet: startende leerlingen moeten hiernaast ook de les muzikatelier volgen in De Droomboom of Kabelbontschool.

 € 83

 vanaf 6 jaar



Saxofoon

De academie van Sint-Pieters-Woluwe is een warme, kunstzinnige omgeving waar leerlingen vanaf zes jaar creatief aan de slag kunnen met muziek, woord of dans.

 van 05.09.2023 tot 25.06.2024
elke week op dinsdag van 15.45 tot 18.45 uur

 GC Kontakt

 Gemeentelijke academie voor muziek, woord en dans van Sint-Pieters-Woluwe | www.academiewoluwe1150.be


 € 90 | Verminderd tarief kinderen € 65

 vanaf 8 jaar




Stemmer

Bij het stemmerkoor combineren we plezier van samen zingen met verrassende plekken en projecten in Brussel. De muziek is laagdrempelig en toch uitdagend. Je kan zonder muzikale voorkennis aansluiten.

 van 04.10.2023 tot 07.02.2024
elke week op woensdag van 20.00 tot 22.00 uur

 GC De Markten

 Begeleiding: Peter Spaepen

 € 96


 vanaf 16 jaar

Wereldzang

Na een opwarming met aandacht voor lichaam en geest zing je samen liederen van Tsjechië tot Zuid-Afrika. In de gezelligste zanggroep van Anderlecht creëer je samen met Ylva de mooiste tonen.

 van 05.09.2023 tot 25.06.2024
elke week op dinsdag van 19.30 tot 22.00 uur

 GC De Rinck

 Wil je meer info contacteer dan Ylva via ylvaberg@gmail.com.

 € 40

 vanaf 16 jaar

SPORT

BBB

Een intensieve en leuke work-out op muziek. De nadruk ligt op het verstevigen van je lichaam. Je bouwt conditie op terwijl je je benen, billen en buik traint.

 van 13.09.2023 tot 20.12.2023
elke week op woensdag van 20.15 tot 21.15 uur


 GC Op-Weule

 € 50 | Paspartoe-kansentarief € 12,50 | € 5 voor een proefles

 vanaf 16 jaar


Belly dance

In deze cursus leer je de basistechnieken van buikdans. Het verstevigt en versoepelt je lichaam, is goed voor je conditie en voor je geheugen. Daarnaast geeft het je zelfvertrouwen boost.

 van 04.10.2023 tot 07.02.2024
elke week op woensdag van 18.00 tot 19.30 uur

 GC De Markten

 Begeleiding: Shaly Bellydance

 € 94 | Paspartoe-kansentarief € 28 | reductietarief (studenten, onderzoekenden, -26 en +65) € 75


 vanaf 16 jaar


Beweging en balans

Werk aan je balans, soepelheid, spierversterking en ademhaling. De lessen zijn een combinatie van yoga en tai chi.

 van 17.09.2023 tot 30.06.2024
elke zondag van 9.30 tot 10.30 uur


 GC De Zeyp

 € 90 | Paspartoe-kansentarief € 27 |
Combitarief voor Beweging en balans en
Zumba: € 150 voor de twee activiteiten
(inschrijving via onthaal)


 vanaf 16 jaar


Body conditioning

Body conditioning is een intensieve work-out op dynamische muziek. Je werkt aan cardiotraining en spierversteving. Je krijgt meer kracht en uithoudingsvermogen.

 van 02.10.2023 tot 05.02.2024
elke week op maandag van 19.15 tot
20.15 uur (groep 1) of van 20.30 tot
21.30 uur (groep 2)

 GC De Markten

 Begeleiding: Wendy Vandooren. Groep 1
en 2 zijn geen niveauverschil, maar
verschillende tijdstippen.

 € 94 | Paspartoe-kansentarief € 28 |
reductietarief (studenten, werkzoekenden,
-26 en +65) € 75

 vanaf 16 jaar


Body stretch


Focus op lenigheid en kracht tijdens deze groepsles op aangepaste muziek. We leren de juiste houding aan, werken aan de algemene conditie en sluiten af met een welverdiende relaxatie.

 van 02.10.2023 tot 05.02.2024
elke week op maandag van 18.00 tot
19.00 uur

 GC De Markten

 Begeleiding: Wendy Vandooren

 € 94 | Paspartoe-kansentarief € 28 |
reductietarief (studenten, werkzoekenden,
-26 en +65) € 75

 vanaf 16 jaar


Boksen

Gevarieerde bokslessen voor iedereen: de perfecte manier om fitter te worden en jezelf te leren verdedigen.

 van 22.09.2023 tot 28.06.2024
elke week op vrijdag van 16.00 tot
18.00 uur

 GC De Maalbeek

 € 80 | Paspartoe-kansentarief € 20

 vanaf 7 jaar

Boogschieten

Boogschieten is een sport die combinatie van concentratie, nauwkeurigheid en kracht vereist. Niet zo eenvoudig als het lijkt dus, maar geen nood! Onze ervaren begeleider leert jou de nodige houding en trucjes om deze sport onder de knie te krijgen.

 van 30.09.2023 tot 28.10.2023
elke week op zaterdag van 11.10 tot 12.10 uur

 Comenius

 € 25 | Paspardoe-kansentariaf € 6,25 |
Sociaal tarief €20 | Sponsortariaf €30

 van 12 tot 17 jaar


Breakdance practice

Oefen je breakdance skills in de danszaal van De Kriekelaar. Breakdancers zijn welkom om hier hun act te oefenen. Wij zorgen voor een muziekinstallatie en dansvloer, jij voor de moves. Er is geen begeleiding.

 van 04.09.2023 tot 24.06.2024
elke week op maandag van 16.00 tot 21.00 uur

 GC De Kriekelaar

 gratis


 vanaf 16 jaar


Breakdance training

Future Art Movement organiseert deze gratis breakdance trainingsessie voor tieners en volwassenen. Zowel ervaren dansers als beginners zijn welkom!


 van 13.09.2023 tot 29.06.2024
van 18.00 tot 22.00 uur

 GC Pianofabriek

 Future Art Movement | 0472 91 55 79 |
maximphommaxay@gmail.com

 Talen: Frans, Engels, Nederlands


 gratis

 vanaf 13 jaar


  


Dancehall

Dancehall is een dans uit Jamaica. In dit programma ontwikkel je je artistieke vaardigheden en je kennis van de dancehall-cultuur.

 van 14.09.2023 tot 20.06.2024
elke week op donderdag van 19.00 tot 20.00 uur (open level) en van 20.00 tot 21.00 uur (female) en van 21.00 tot 22.30 uur (gevorderden)

 GC Pianofabriek

 Oriane Vandenbergh |
orianevandenbergh@gmail.com |
instagram : oriane_coco






 Talen: Frans, Engels, Nederlands

 € 140

 vanaf 15 jaar





DUO schaken

Wil je graag samen met je kind leren schaken? Of je schaakskills verbeteren? En tegelijk ook andere duo's ontmoeten om mee te schaken? Schrijf je in voor deze mini-reeks.

-  van 07.10.2023 tot 27.04.2024
elke week op zaterdag van 10.30 tot 12.00 uur
-  GC De Kriekelaar
-  **Opgelet: dit is een duo-reeks!** Je komt verplicht in duo: ouder/familielid/begeleider... + kind (7+). Je schrijft je in per duo, onder de naam van het kind. Inschrijvingen starten op 13/09 om 18u. Voor beide reeksen schrijf je apart in.
-  € 30 | Paspertoe-kansentarief € 7
-  vanaf 7 jaar

Early bird Pilates

Pilates is geschikt voor alle leeftijden, ongeacht je conditie. Met eenvoudige maar effectieve oefeningen train je je hele lichaam.

-  van 25.09.2023 tot 13.05.2024
elke maandagochtend van 9.00 tot 10.00 uur
-  GC Nohva
-  € 60 voor 10-beurtenkaart
-  vanaf 16 jaar

Early birds pilates

Focus op spieren, flexibiliteit, evenwicht, coördinatie en een goede houding. Verbeter je uithoudingsvermogen en concentratie waardoor stress vermindert.

-  van 02.10.2023 tot 08.02.2024
elke week op maandag en donderdag, van 8.30 tot 9.30 uur
-  GC De Markten
-  Begeleiding: Lucius Romeo-Fromm
-  € 180
-  vanaf 16 jaar

Folkdans beginners


Je leert traditionele dansen uit West-Europa zoals de wals, scottish, polka, jig of de mazurka. Er zijn leuke laagdrempelige groepsdansen en koppeldansen. Je leert leiden, volgen en improviseren.


-  van 12.09.2023 tot 25.06.2024
elke week op dinsdag van 18.00 tot 19.30 uur (niveau 1) en van 19.30 tot 21.00 uur (niveau 8)
-  GC Pianofabriek
-  Frisse Folk | <https://frissefolk.be/nl/danslessen/>
-  **Talen: Frans, Nederlands, Engels** Let op: niveau 8 start op 19.09.2023
-  € 150
-  vanaf 16 jaar

Friskis en Sveltis fitness


Meer dan veertig work-outs per week waarin je een uur zowel op uithouding als kracht traint. Altijd plezier en nooit competitief.

 van 01.09.2023 tot 30.06.2024
elke dag van de week van 12.00 tot 14.30 uur

 GC De Maalbeek

 Friskis en Sveltis Brussels

 € 220

 vanaf 16 jaar




Hatha Flow Yoga

Hatha Flow Yoga is een yogales waar de houdingen in een bepaalde serie op elkaar volgen, soms dynamisch en dan weer statisch en dit zowel staand, zittend en liggend.

 van 28.09.2023 tot 16.05.2024
elke donderdag van 20.15 tot 21.15 uur

 GC Nohva

 MYoga with Sabine | www.mylifehealing.be


 € 120 voor 10-beurtenkaart

 vanaf 16 jaar



Hedendaagse dans

Basisprincipes van de hedendaagse dans, grondcombinaties en evolueren in de ruimte. De nadruk ligt op lichaamsbesef en ruimtelijk bewustzijn.


 van 11.09.2023 tot 24.06.2024
elke week op maandag van 10.00 tot 12.00 uur (gemengd niveau) en op dinsdag van 18.00 tot 20.00 uur (beginners)

 GC Pianofabriek

 vzw Aquilon | karin.vyncke@scarlet.be

 Talen: Nederlands, Frans en Engels


 € 110

 vanaf 14 jaar




Indische Bollywooddans

Ontdek Bollywooddans, een sprankelende en dynamische dans. Leef je uit op ritmische en speelse choreografieën, druk jezelf uit met sierlijke gebaren en een breed scala aan gezichtsuitdrukkingen.

 van 14.09.2023 tot 20.06.2024
elke week op donderdag van 16.00 tot 17.15 uur (6-8 jaar) en van 17.15 tot 18.30 uur (9-14 jaar)

 GC Pianofabriek

 asbl Tala & Nritya | www.talanritya.be

 Talen: Frans, Nederlands en Engels

 € 150

 van 6 tot 14 jaar



Kickboksen

Kickboksen is niet alleen trappen en stoten uitdelen. Het is ook ontwijken, incasseren en blokken. Een heel complete sport, die je bij ons in een familiale sfeer kan trainen.

-  van 07.09.2023 tot 27.06.2024
elke week op donderdag van 17.30 tot 19.00 uur
-  GC Essegem
-  L'Abordage
-  Taal: Nederlands, Frans, Engels, Roemeens, Oekraïens en Pools.
-  € 10
-  vanaf 13 jaar



Kungfu Chang

Aan de basis van alle gevechtssporten ligt de Shaolin Chuan Kungfu, die alle waarden voor een evenwichtig leven verenigt. Discipline, respect en concentratie leer je bij Kungfu Chang.

-  van 11.09.2023 tot 28.06.2024
elke week op maandag en vrijdag van 19.00 tot 22.00 uur
-  GC Pianofabriek
-  Kung Fu Chang St-Gillis |
info@kungfuchang.be
-  Talen: Nederlands, Engels, Frans
-  € 290
-  vanaf 16 jaar



Kungfu kids

Wil je je kind kennis laten maken met kungfu? We werken aan balans, coördinatie en concentratie. Via deze eeuwenoude gevechtssport krijgt je kind meer zelfvertrouwen.

-  van 11.09.2023 tot 28.06.2024
elke week op maandag en vrijdag van 18.00 tot 19.00 uur
-  GC Pianofabriek
-  Kung Fu Chang St-Gillis |
info@kungfuchang.be
-  Talen: Nederlands, Engels, Frans
-  € 250
-  van 8 tot 16 jaar



Open training parkour

Tijdens deze open training gebruik je onze indoor parkourinstallatie. Kom voor disciplines zoals parkour, urban unicycling, acro en tricking en train samen met anderen die jouw passie delen.

-  van 26.09.2023 tot 28.05.2024
elke week op dinsdag van 20.00 tot 22.00 uur
-  GC Nekkersdal
-  gratis
-  vanaf 14 jaar



Parkour

In deze les oefen je parkour in onze parkourhal. Je leert klimmen, springen, tussen obstakels doorgaan, en spectaculaire tricks!

 van 28.09.2023 tot 23.05.2024
elke week op donderdag
van 17.30 tot 19.00 uur

 GC Nekkersdal


 gratis

 vanaf 12 tot 14 jaar




Petanque

Speel je graag petanque? Doe dan mee aan ons toernooi! Een gezellige zondagnamiddag met prijzen verzekerd.

 op 10.09.2023
zondagnamiddag van 14.30 tot 18.00 uur

 GC Op-Weule

 Inclusief kopje koffie of thee met een zoetigheid.

 € 8

 vanaf 16 jaar



Pilates

Een effectieve en veilige methode om je buik-, bil-, rug- en bekkenbodemspieren te trainen.

 elke week op dinsdag van 26.09.2023 tot 11.06.2024 of elke week op woensdag van 20.09.2023 tot 19.06.2024 van 19.00 tot 20.00 uur

 GC De Kriekelaar

 gratis

 vanaf 16 jaar




Pilates

Met pilates train je je buik-, bil-, rug- en bekkenbodemspieren. Je verbetert zo je houding, stabiliteit, coördinatie en ademhaling.

 van 09.09.2023 tot 29.06.2024
elke zaterdag van 10.00 tot 11.00 uur (groep 1) en van 11.00 tot 12.00 uur (groep 2)

 GC De Zeyp

 Op dezelfde uren gaat Multimove voor kleuters door. Zo kan je een uurtje sporten zonder opvang te voorzien.

 € 210

 vanaf 16 jaar



Pilates@lunchtime

Met pilates maak je je lichaam leniger en sterker. Zo kan je beter tegen blessures en behoud je een goede conditie. Aan deze lessen kan iedereen meedoen.

 van 22.09.2023 tot 28.06.2024
elke week op vrijdag van 12.30 tot
13.30 uur

 GC De Maalbeek

 € 145

 vanaf 16 jaar


Pingpongavonden voor iedereen

Geniet samen met vrienden, familie of alleen van een gezellige pingpong-avond. Kom elke week, elke maand, of gewoon één keer, alles kan. Wij hebben al het materiaal, kom gerust langs!

 van 06.09.2023 tot 20.12.2023
elke week op woensdag van 16.00 tot
20.00 uur

 GC Het Huys

 gratis

 vanaf 6 jaar


Practica Folkdansen

Je leert traditionele dansen uit West-Europa zoals de wals, scottish, polka, jig of de mazurka. Er zijn leuke laagdrempelige groepsdansen en koppeldansen. Je leert leiden, volgen en improviseren.


 van 19.09.2023 tot 25.06.2024
elke week op dinsdag van 21.00 tot
22.30 uur

 GC Pianofabriek

 Frisse Folk |
<https://frissefolk.be/nl/danslessen/>

 Talen: Frans, Nederlands, Engels

 € 150

 vanaf 16 jaar

Prana Yoga

Dynamische en statische yoga-houdingen die je lichaam versoepelen. De aandacht die we aan de ademhaling schenken zorgt voor een betere bewustwording van je lichaam en je geest.

 van 28.09.2023 tot 20.06.2024
elke week op donderdag van 19.00 tot
20.00 uur

 GC De Kriekelaar


 gratis

 vanaf 16 jaar


Prana Yoga Online

Online Yoga met dynamische en statische yoga-houdingen die je lichaam versoepelen. De aandacht die we aan de ademhaling schenken zorgt voor een betere bewustwording van je lichaam en je geest.

 van 26.09.2023 tot 11.06.2024
elke week op dinsdag van 20.30 tot 21.30 uur

 GC De Kriekelaar dekriekelaar@vgc.be,
02 245 75 22, 02 242 65 40,
www.dekriekelaar.be

 gratis


 vanaf 16 jaar




Stoelyoga

Een milde vorm van yoga: ideaal om te werken aan je lichaamshouding, te ontspannen en je bewust te worden van je lichaam.

 van 23.09.2023 tot 16.12.2023
4 workshops op zaterdag 23.09, 21.10,
18.11 en 16.12 van 10.00 tot 11.30 uur

 De maalbeek Superette

 Geen voorkennis vereist. Breng een sjaaltje of riem mee.

 € 10

 vanaf 16 jaar



Tai Chi Chuan

Tai chi chuan is een traditionele Chinese gevechtkunst, waarin kunst, inspanning en zelfvertrouwen samengaan.

Het combineert choreografische passen met zelfverdedigingstechnieken.


 van 11.09.2023 tot 28.06.2024
elke week op maandag en vrijdag van 20.30 tot 20.00 uur

 GC Pianofabriek

 Kung Fu Chang St-Gillis |
info@kungfuchang.be

 Talen: Nederlands, Engels, Frans


 € 290

 vanaf 16 jaar



Tiener work-out

Tijdens deze work-out wisselen we af tussen fitness, dans en sport. Haal je moves boven, laat je spieren rollen, of beslis gewoon zelf waar je graag aan werkt tijdens dit uurtje beweging.

 van 28.09.2023 tot 06.06.2024
elke week op donderdag van 19.00 tot 20.00 uur

 GC Nekkersdal

 € 95

 van 10 tot 14 jaar




Tieneryoga

Zit je in het middelbaar en zoek je een ontspannende bewegingsactiviteit? Via fysieke oefeningen verbetert yoga je houding, je concentratie en je ademhaling.

 van 14.09.2023 tot 21.12.2023
3 keer per maand op donderdag van
17.00 tot 18.00 uur

 GC Het Huys


 € 84 | Paspertoe-kansentarief € 21

 van 13 tot 19 jaar



Total body

Train je grote spieren met elastieken en lichte gewichten. Verbeter je conditie, verbrand vet en verstevig je lichaam. We trainen op leuke muziek en eindigen met een intense stretching.

 van 05.10.2023 tot 08.02.2024
iedere week op donderdag van 18.00
tot 19.00 uur (groep 1) of van 19.15 tot
20.15 uur (groep 2)

 GC De Markten

 Begeleiding: Saskia Braeckman. Groep
1 en 2 zijn geen niveaunderskil, maar
verschillende tijdstippen.


 € 94

 vanaf 16 jaar




Total body work-out

Op een plezierige maar toch intensieve manier aan je conditie werken? Deze work-out combineert aerobics en spierversterkende oefeningen.

 van 28.09.2023 tot 21.12.2023 (semester 1)
en van 11.01.2024 tot 28.03.2024
(semester 2) en van 18.04.2024 tot
06.06.2024 (semester 3)
elke week op donderdag (niet op
feestdagen en tijdens schoolvakanties) van
20.00 tot 21.00 uur

 GC Nekkersdal

 € 50 (semester 1 & 2) | € 30 (semester 3)

 vanaf 16 jaar



Urban grooves

In dit atelier leer je de coolste urban moves, van streetdance tot hiphop!

 van 25.09.2023 tot 10.06.2024
elke week op maandag van 17.15 tot
18.15 uur

 GC Everna

 € 125 | Paspertoe-kansentarief € 37,50

 van 12 tot 14 jaar




Yoga

Wil je in vorm blijven en minder stress hebben? Dan is yoga de ideale sport voor jou. Alle niveaus zijn welkom in deze les.

 van 11.09.2023 tot 18.12.2023
elke week op maandag van 20.15 tot
21.15 uur

 GC Op-Weule

 **Wat breng je mee?**
- je eigen yogamat
- een yogablok (als je dat hebt)
- een comfortabele legging + T-shirt of topje
- een warme trui en warme sokken
- een licht deken voor de eindrelaxatie
- eventueel een kussen (max 40x40 cm)


 € 50

 vanaf 16 jaar




Yoga

Heb je een druk leven? Yoga maakt rustig, vermindert stress en geeft nieuwe energie. Deze cursus focust op concentratie, ervaring van het lichaam en ontspanning.

 van 18.09.2023 tot 11.12.2023 (reeks 1) en
van 15.01.2024 tot 27.05.2024 (reeks 2)
elke week op maandag van 19.30 tot
21.00 uur

 GC Essegem

 **meebrengen:** matje, handdoek, comfortabele kleren; we werken op blote voeten.

 € 54 (reeks 1) | € 67,50 (reeks 2) |
Paspertoe-kansentarieff € 13,5 (reeks 1) |
Paspertoe-kansentarieff € 16,88 (reeks 2)

 vanaf 16 jaar




Yoga@lunchtime

Maak tijdens deze yogacursus dieper contact met jezelf via aandacht voor je ademhaling en precisie van de posities.

 van 19.09.2023 tot 25.06.2024
elke week op dinsdag van 12.30 tot
14.00 uur

 GC De Maalbeek


 € 145

 vanaf 16 jaar




Yoga@lunchtime

Nood aan beweging tussen het werken door? Maak je spieren los met prana yoga tijdens de lunchpauze! Samen met Peter creëren we rust in het hoofd en werken we aan een goede houding.

 van 20.09.2023 tot 19.06.2024
elke week op woensdag van 12.30 tot
13.30 uur

 GC De Kriekelaar

 gratis

 vanaf 16 jaar




Yogadans


Een unieke combinatie van yoga, beweging, ademhaling en dans. Tijdens de lessen wordt er gedanst op muziek uit de hele wereld. Door te dansen werk je aan

 van 28.09.2023 tot 16.05.2024
elke donderdag van 19.15 tot 20.15 uur

 GC Nohva

 MYoga with Sabine | www.mylifehealing.be

 € 120 voor 10-beurtenkaart


 vanaf 16 jaar

Zaalvoetbal

Tieners, deze is voor jullie! Komen jullie mee zaalvoetballen?

 van 28.09.2023 tot 21.12.2023 en van
11.01.2024 tot 27.06.2024
elke week op donderdagavond van
17.00 tot 19.00 uur

 GC De Kriekelaar

 In samenwerking met D'Broej, Ratatouille.
Inschrijvingen starten op 13/09 om 18u.

 € 10 | Paspartoe-kansentariaf € 2

 van 12 tot 14 jaar

Zelfverdediging & weerbaarheid voor vrouwen

Vergroot je fysieke en emotionele weerbaarheid om steviger in je schoenen te staan bij ongewenste benadering. Vol praktische tools en oefeningen met aandacht voor mindset, lichaamstaal en uitstraling.

 van 08.10.2023 tot 03.12.2023
7 keer op zondag van 15.00 tot 17.00 uur

 GC De Markten


 Begeleiding: Magali Thomassen en
Philip Candries

 € 96


 vanaf 16 jaar

Zumba

Zumba, dat zijn fitnessoefeningen op ritmische muziek. De bewegingen zijn gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans. Beginners zijn ook welkom.

 van 17.09.2023 tot 30.06.2024
elke zondag van 10.30 tot 11.30 uur

 GC De Zeyp

 € 90 | Paspartoe-kansentariaf € 45 |
Combitariaf voor Beweging en balans en
Zumba: € 150 voor de twee activiteiten
(inschrijving via onthaal)

 vanaf 16 jaar

Zumba


Bij Zumba gebruik je coördinatie, kracht en lenigheid. Je verbrandt evenveel calorieën als met joggen!

Je pakt verschillende spiergroepen tegelijk aan en je boost je hersenactiviteit.

 van 03.10.2023 tot 12.12.2023
elke week op dinsdag van 18.30 tot 19.30 uur

 GC Wabo


 € 60

 vanaf 14 jaar




Zumba

Zin om een uur per week stress los te laten én aan je conditie te werken? Dan is zumba jouw ding: een compleet fitnessprogramma op Latijns-Amerikaanse ritmes. De toffe groep krijg je er gratis bij.

 van 06.09.2023 tot 20.12.2023 (reeks 1) en van 10.01.2024 tot 26.06.2024 (reeks 2)
elke week op woensdag van 17.45 tot 18.45 uur

 GC Essegem

 € 60 (reeks 1) | € 84 (reeks 2) | Paspartoe-kansentarief € 15 (reeks 1) | Paspartoe-kansentarief € 21 (reeks 2) | Korting op basis van inkomen € 30

 vanaf 16 jaar




TAAL

Babbelklas Hallo Cultuur


Oefen Nederlands in de babbelklas. In een klein groepje praat je over muziek, familie, Brussel, sport ... Iedereen is welkom!

 van 23.04.2024 tot 30.04.2024
elke week op dinsdag van 17.00 tot 18.30 uur

 GC Essegem

 Dit is een specifieke oefenkans Nederlands

 gratis

 vanaf 16 jaar




Basiscursus Engels

Elke vrijdagnamiddag leert Hassiba je al het nodige om een gesprek te voeren in het Engels. Een basiskennis Engels is wel vereist.

 van 19.04.2024 tot 28.06.2024
elke week op vrijdag van 13.15 tot 14.45 uur

 GC Everna

 € 50 | Paspartoe-kansentarief € 12,50

 vanaf 16 jaar




Conversatiegroep Nederlands

Ken je al wat Nederlands maar heb je nog wat oefening nodig? Kom dan gezellig meepraten over alledaagse zaken als hobby's, werken, winkelen, tv-programma's of familie ...

 van 04.09.2023 tot 24.06.2024 (maandag) en van 08.09.2023 tot 28.06.2024 (vrijdag) wekelijks op maandag van 19.00 tot 20.15 uur en wekelijks op vrijdag van 10.00 tot 11.30 uur

 GC Nohva

 Dit is een specifieke oefenkans Nederlands

 gratis


 vanaf 16 jaar

Conversatietafel Nederlands

Wil je graag Nederlands oefenen? Onze conversatiegroep is hiervoor de perfecte plek. Oefen je Nederlands door met anderen te spreken in een aangename en ontspannen omgeving.

 van 14.09.2023 tot 27.06.2024 elke donderdag van 19.00 tot 20.00 uur

 GC De Zeyp

 Dit is een specifieke oefenkans Nederlands

 gratis


 vanaf 16 jaar


Conversatietafels Nederlands

Spreek je al een beetje Nederlands en wil je graag oefenen? Kom dan naar de conversatietafels. Vanaf niveau 1.2.

 van 19.09.2023 tot 25.06.2024 om de twee weken op dinsdag van 17.00 tot 18.30 uur. van 17.00 tot 18.30 uur

 GC De Maalbeek

 Dit is een specifieke oefenkans Nederlands


 Meer info? Stuur een mailtje naar demaalbeek@vgc.be

 gratis


 vanaf 16 jaar

Babbelut-Conversatietafel Nederlands


Ken je al wat Nederlands? Oefen de taal door in kleine groepjes te praten over alles wat je interessant vindt. Een Nederlandstalige vrijwilliger helpt je als je de woorden niet vindt. Inschrijven is niet nodig.

 van 06.09.2023 tot 26.06.2024 elke week op woensdag van 12.30 tot 16.00 uur

 GC De Kriekelaar

 van 07.09.2023 tot 21.12.2023 elke week op donderdag van 18.00 tot 20.00 uur

 GC Elzenhof

 van 07.09.2023 tot 27.06.2024
elke week op donderdag van 12.30 tot
16.00 uur

 GC De Markten

 van 18.12.2023 tot 06.11.2023
elke week op maandag van 13.30 tot
16.00 uur


 GC Essegem


 van 05.09.2023 tot 25.06.2024
elke week op dinsdag van 13.00 tot
16.30 uur

 GC Pianofabriek

 van 06.09.2023 tot 26.06.2024
elke week op woensdag van 18.00 tot
20.00 uur

 GC De Rinck

 Huis van het Nederlands Brussel |
02 313 96 00 |
conversatietafels@huisnederlandsbrussel.be

 Dit is een specifieke oefenkans Nederlands


 gratis


 vanaf 16 jaar

Debateville

Met deze naschoolse debatatielers versterk je je taal- en communicatievaardigheden, en leer je kritisch, genuanceerd en gestructureerd denken.

 van 25.09.2023 tot 30.05.2024
elke week op maandag, dinsdag en
donderdag in gc nekkersdal, woensdag in
sint-ursula (niet op feestdagen en tijdens
schoolvakanties) van 16.00 tot 17.15 uur

 Sint-Ursula sintursulalaken@gmail.com

 Debateville | www.debateville.org

 € 10

 van 10 tot 14 jaar


Debateville

Wil jij meer zelfvertrouwen, betere spreekbeurten geven en anderen overtuigen? Word taal- en communicatievaardiger, leer kritisch en genuanceerd denken en vergroot je betrokkenheid met de samenleving.

 van 25.09.2023 tot 13.05.2024
elke week op maandag, niet tijdens de
schoolvakanties van 15.30 tot 18.00 uur

 GC De Markten

 Debateville | debateville.org

 Voor kinderen uit het 5e leerjaar tot en met
het eerste middelbaar.

 € 90

 van 10 tot 14 jaar

Gelukkig zijn sessies



Oefen elke maand al zingend Nederlands in een gemeenschapscentrum! Wij zorgen voor een pianist, een zanger, leuke Nederlandstalige liedjesteksten en een drankje. Goed kunnen zingen is niet nodig, enthousiasme wel!



 op 19.10.2023
 GC De Kroon



 op 16.11.2023
 GC Elzenhof

 op 08.12.2023
 GC De Kriekelaar


 op 11.01.2024
 GC De Platoon


 op 14.02.2024
 GC Ten Weyngaert

 op 21.03.2024
 GC Wabo


 op 19.04.2024
 GC Everna

 op 16.05.2024
 GC De Vaartkapoen

 www.abconcerts.be/nl/project/gelukkig-zijn-sessies

 Dit is een specifieke oefenkans Nederlands

 gratis

 vanaf 15 jaar

NL   

THEATER

Speltheater

Speel je helden na, verzin verhalen, draag gedichten voor en maak vooral plezier. Met teksten, improvisatie en beweging verfijnen we je toneelspel.

 van 06.09.2023 tot 26.06.2024
elke week op woensdag van 17.45 tot 19.45 uur (3.1) en van 16.45 tot 18.45 uur (3.2 en 3.3)

 GC Nekkersdal

 Hoofdstedelijke Kunstacademie

 € 83

 van 12 tot 14 jaar

Toneel en spreken

Leer gepassioneerd theater spelen. In een kleine groep werk je aan stemgebruik en spelplezier. Spreek je vaak voor een publiek? Deze lessen bieden ook tools voor geëngageerde toesprekers.





-  van 05.09.2023 tot 25.06.2024
elke week op dinsdag van 18.00 tot 20.00 uur (3de graad) en van 20.00 tot 22.00 uur (4de graad)
-  GC Essegem
-  Jetse Academie | www.jetseacademie.be
-  Korting mogelijk.
-  € 372 | € 158 (-24 jaar/verminderd tarief) | € 81 (-18 jaar) | € 54 (verminderd tarief -18 jaar)
-  vanaf 16 jaar



ANDERE

Everteens





Een tweewekelijks rendez-vous voor jongeren om te chillen, te babbelen en samen een stap in de wereld te zetten.

-  van 29.09.2023 tot 31.05.2024
elke twee weken op vrijdag van 17.00 tot 19.00 uur
-  GC Everna
-  € 125 | Paspertoe-kansentarief € 37,50
-  vanaf 12 tot 14 jaar



Spelletjesavonden

Kom samen met ons gezelschapsspelletjes spelen. Met je gezin, alleen of met vrienden; Breng zelf een spel mee of kies er eentje uit aan onze toog!

-  van 14.09.2023 tot 13.06.2024
elke tweede donderdag van de maand van 18.00 tot 23.00 uur
-  GC De Kroon
-  gratis
-  vanaf 4 jaar



Vleermuizenwandeling

Kom met Natuurpunt Brussel vleermuizen spotten in onze eigen Woluwevallei, en verneem meer over de verplichte monitoring in de Natura2000 geklasseerde gebieden. Met een "batdetector" worden de ultrasone geluiden van de dieren hoorbaar, en merken we ze dan ook makkelijker op.

-  op 28.09.2023
donderdagavond van 20.00 tot 22.00 uur
-  GC Op-Weule
-  **Begeleiding: Eddie Maes van Natuurpunt Brussel. De wandeling gaat niet door bij regenweer. Afspraak: picknicktafels aan de moestuinen van de Fabrystraat, 28 september om 20u. Tram 8, haltes Voot of Bronnenpark.**
-  gratis
-  vanaf 16 jaar



W'out

Wandelen, ravotten, op verkenning, ontspannen, genieten... in het Zoniënwoud, de groene long van Brussel.



op aanvraag



GC Wabo



Kijk op www.wout.brussels voor een overzicht van alle activiteiten.



op aanvraag



alle leeftijden



**Ontdek hier
een overzicht van de
22 gemeenschapscentra**

COLOFON

Deze gratis brochure is een uitgave van N22, het netwerk van de 22 gemeenschapscentra en deel van de Vlaamse Gemeenschapscommissie.

Info

02 563 05 78
n22@vgc.be
www.n22.brussels

Druk

Artoos group

Vormgeving

Artoos group
Illustraties: Nena Peeters

Verantwoordelijke uitgever

Pieter Moelans, coördinator, Emile Jacqmainlaan 135, 1000 Brussel





 brusselse
gemeenschaps
centra

www.N22.brussels

VOLG ONS!

