



# GOLD SPORTAANBOD



sport



brussel



2024-2025

# VOOR WIE?

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

Een uitgebreid Brussels, Nederlandstalig sportaanbod voor alle leeftijden vind je in de sportgids of op [www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be)

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

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



# WEKELIJKS SPORTAANBOD

## AQUAGYM

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

**Lesgever via Sportwerk Vlaanderen**

## BADMINTON

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

**Verantwoordelijken: Jeannine Neukermans en Chris Vleminckx**

## BIODANZA

Een unieke manier van bewegen. Geen stapjes leren en je hebt geen partner nodig. Eenvoudig voor alle leeftijden. De afwisselende, speciaal geselecteerde muziek doet vanzelf bewegen met de ander en de groep. Vreugde, plezier, respect, genegenheid en vriendschap staan centraal.

**Lesgever: Miriam Esser, biodanza facilitator**

## CONDITIEGYM

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

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

## COUNTRY LINE DANCE

Hou je van countrymuziek en dansen? Dan zijn deze lessen een leuke manier om je conditie te onderhouden. Tijdens deze groepsdans in lijnopstelling leer je wekelijks nieuwe pasjes en dansjes volgens een specifiek patroon. Er is geen lichamelijk contact tussen de dansers. Zowel voor beginners als gevorderden.

**Lesgever: Camille van Assel**

## DANCE MIX

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

**Lesgever: Guy Van Aken**

## HIKING THE 5 NIEUW

Avontuurlijk en sportief wandelen in en op de rand van de vijfhoek van Brussel, langs parken, voetgangerszones, kanalen, klein steegjes, trappen. Telkens een ander traject! We verbinden verschillende wijken via één wandeling van 60 tot 90 minuten. Op een mooi plekje doen we enkele stretchoefeningen. De spirit van de hike is de diversiteit van Brussel ervaren.

**Begeleider: Christophe Degraeuwe**

## PILATES NIEUW

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

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

## QI GONG

Qi gong bestaat uit trage bewegingen die we rustig en vloeiend uitvoeren met een diepe buikademhaling. Dit bevordert de doorstroming van bloed en energie in het lichaam. We maken de gewrichten los en we werken aan een goede houding, zowel zittend, staand als stappend.

**Lesgevers: François Deschamps (BOp) en Nadine Machtelinckx (Comenius)**

## SENIORENGYM

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

**Lesgever: Hamza Abutaleb**



## SENIORETICS

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

**Lesgever: Guy Van Aken**

## SPEELS BOKSEN

Van deze laagdrempelige boksles word je fit en blij. Een les ziet er als volgt uit: de gewrichten soepel maken, lichte cardio-oefeningen, basistechnieken aanleren, rondjes boksen. Wees gerust, we boksen enkel met contact op de handschoenen. Afsluiten doen we met zachte stretchoefeningen. Geschikt voor starters en semi-gevorderden.

**Lesgever: Abdelhay El Ouarroudi**

## SPORT JE FIT

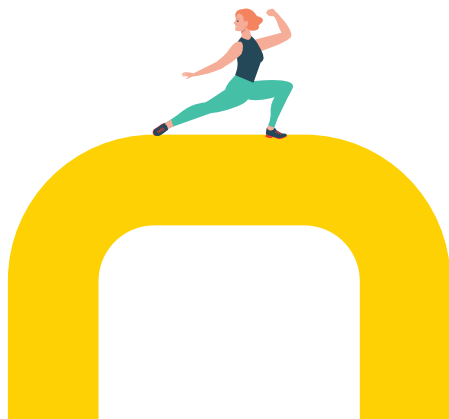
Een pittige en uitdagende 'total workout' waarbij alle spiergroepen worden getraind. Het doel is om de kracht en uithouding te verbeteren.

**Lesgever: Katleen Smets**

## STOELDANS OOK ONLINE MOGELIJK

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

**Lesgever: Rudy Blauwbloeme of Lise Leonard**



## TAI CHI 24 VORMEN

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

**Lesgever: Vinciane Cappelle**

## TAI CHI MET DE WAAIER NIEUW

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

**Lesgever: Vinciane Cappelle**



## TONE UP

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

**Lesgever: Kamal Abed**

## TURNEN 50+

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

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

## YOGALETIX

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

**Lesgever: Guy Van Aken**

## ZELFVERDEDIGING **NIEUW**

Tijdens deze lessen werken we zowel aan onze fysieke kracht als aan onze mentale weerbaarheid. Na de opwarming en een korte coördinatie- en conditietraining leren we de basiselementen van de zelfverdediging. We sluiten af met een meditatief moment. De lessen zijn op maat en laagdrempelig. Ze worden op een speelse manier gebracht. Loszittende kledij is noodzakelijk.

**Lesgever: Jan Pieter Heiremans**



		De Markten	BOp/Cultuurvuur	Vrijtijdspunt Comenius	LDC ADO Icarus/ GC Nohva	Zwembad NOH
MA	VM					
	NM			<b>Tai chi 24 vormen</b> 13.30 - 14.30 u. (starters) 14.45 - 15.45 u. (semi-gevorderden)	<b>Qi gong</b> 13.30 - 14.30 u.	<b>Aquagym</b> 16 - 17 u.
DI	VM		<b>Stoeldans</b> 10 - 11 u. (tweewekelijks) <b>Zelfverdediging</b> 11 - 12 u. <b>Hiking the 5</b> Start 11 u. (tweewekelijks)	<b>Qi gong</b> 10.00 - 11.30 u.	<b>Pilates</b> 9 - 10 u.	
	NM	<b>Speels boksen</b> 14.00 - 15.30 u.	<b>Biodanza</b> 13.30 - 15.00 u.		<b>Country line dance</b> 17.00 - 18.15 u.	
WOE	VM	<b>Pilates</b> 10 - 11 u.	<b>Senioretics</b> 9.45 - 10.45 u. (gevorderden) 10.45 - 11.45 u. (starters)	<b>Conditiegym</b> 11 - 12 u.		
	NM					
DO	VM	<b>Speels boksen</b> 10.30 - 12.00 u.	<b>Tone up</b> 9.15 - 10.15 u. <b>Qi gong</b> 10.30 - 11.30 u.			
	NM		<b>Dance Mix</b> 14 - 15 u. <b>Yogaletix</b> 15 - 16 u.			
VRUJ	VM	<b>Tai chi met de waaier</b> 9.30 - 10.30 u.				



GC De Maalbeek	GC Essegem	GC De Kroon	LDC De Kaai i.s.m. Okra Anderlecht Centrum		
	<b>Turnen 50+</b> 10.30 - 11.30 u.		<b>Seniorengym</b> 10.30 - 11.30 u. (tweewekelijks)	VM	MA
				NM	
		<b>Sport je fit</b> 10 - 11 u.		VM	DI
<b>Badminton</b> 13.45 - 15.45 u.				NM	
	<b>Turnen 50+</b> 10 - 11 u.			VM	WOE
				NM	
		<b>Conditiegym</b> 10 - 11 u.		VM	DO
				NM	
				VM	VRIJ



# WEKELIJKS SPORTAANBOD

- Lessen in GC De Kroon (conditiegym), GC Essegem, LDC ADO Icarus, GC De Maalbeek starten vanaf **2 september 2024**
- De lessen stoeldans (2-wekelijks) en biodanza (wekelijks) van Cultuurvuur starten op **3 september 2024**
- De lessen in BOp, De Markten, het zwembad van NOH, GC Nohva (pilates), GC De Kroon (sport je fit), LDC De Kaai en Comenius starten vanaf **16 september 2024**
- De reeks zelfverdediging gaat door op **12/11, 19/11, 26/11, 3/12, 10/12/2024**
- Hiking the 5 – stadswandelingen gaan door op: **17/9, 1/10, 15/10, 12/11, 26/11, 10/12/2024, 21/1, 4/2, 18/2, 18/3, 1/4, 29/4, 13/5, 27/5, 10/6, 24/6/2025** (4 afwisselende vertrekplaatsen: BOp, The Hotel, Maison de la Création, Vlaamse Poort.) Een detailfolder via **info@bop.brussels** of 02 210 04 60
- De reeks pilates in De Markten gaat door op: **18/9, 25/9, 2/10, 16/10, 23/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12/2024**
- De lessen lopen tot eind juni 2025

*Er zijn geen sportactiviteiten op feestdagen en tijdens schoolvakanties.*

## ONLINE AANBOD STOELDANS

Ga om deze les te volgen naar de link [www.fedos.be/stoeldans](http://www.fedos.be/stoeldans)

## ADRESSEN

- **BOp/Cultuurvuur** → Zaterdagplein 6, 1000 Brussel  
(metro 1 en 5, halte Sint-Katelijne of De Brouckère)
- **De Markten** → Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel  
(metro 1 en 5, halte Sint-Katelijne) Opgelet! deze sportzaal is enkel toegankelijk via een trap.
- **GC Essegem** → Leopold I straat 329, 1090 Jette – ingang om de hoek, via de Amélie Gomandstraat (metro 6, halte Pannenhuis, tram 19, 51, 62, 93, halte Kerkhof van Jette, Woeste, Jetse Haard of Jacobs Fontaine, bus 53, halte Amélie Gomand of bus 88, halte Emile Delva)
- **GC De Kroon** → J.B.Vandendrieschstraat 19, 1082 Sint-Agatha-Berchem  
(tram 19 en 82, halte Schweitzerplein, Bus 20 halte Kerkplein)
- **GC De Maalbeek** → Kloktorenstraat 22, 1040 Etterbeek (metro 1 en 5, halte Schuman)
- **LDC ADI Icarus/GC Nohva** → Peter Benoitplein 22, 1120 Neder-Over-Heembeek  
(Bus 53 en 56: halte Peter Benoit, bus 47: halte Oorlogskruisen, bus 83: halte Mariëndaal, Tram 7 en 10 (tot aan Peter Benoitplein))
- **LDC De Kaai** → Adolphe Willemynsstraat 113, 1070 Anderlecht  
lijn 53 en 89, halte Peterbos (rechtover de deur) - lijn 75, halte René Henry (5 min stappen) - ook de lijnbussen 116, 117, 118, 571, 572, 810 stoppen aan halte René Henry.
- **Vrijetijds punt Comenius** → Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg  
(metro 2, halte Simonis, Elisabeth)
- **Zwembad Neder-Over-Heembeek** → Lombardsijdestraat 120, 1120 Neder-Over-Heembeek (tram 3 en 7, bus 47, halte Gemeenebeemden of bus 53, halte Kruipweg)

## PRIJS

### **35 euro voor een GOLD-sportkaart**

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

Voor de lessen pilates, biodanza en aquagym zullen 2 beurten op je sportkaart aangekruist worden.

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

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

# PASPARTOE

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



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

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

## Heb je recht op verhoogde tegemoetkoming?

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

# BOP-KAART = REDUCTIEKAART

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

**Meer info op [www.bop.brussels](http://www.bop.brussels)**

## GOLD-SPORTKAART AANKOPEN?

- **Via overschrijving**

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

- **Ter plekke**

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





# BRUSSEL BEWEEGT 2025

Brussel Beweegt zijn 4 beweegdagen op 3 verschillende locaties. Tijdens 2 van deze dagen krijg je een gevarieerd aanbod van sport, cultuur en bewegingsactiviteiten. De 2 andere dagen spitsen zich toe op rusthuisbewoners en personen die minder mobiel zijn. Hiervoor wordt een rustige wandeling georganiseerd. Doe je mee in groep (5 personen of meer), dan komt een **bus** jullie gratis ophalen aan een opstapplaats naar keuze in het Brussels gewest.

## WORKSHOPS

Bewegen en het brein – maandag 7 oktober 2024 van 14.00 tot 15.00 u.  
Bewegen en zelfzorg – maandag 2 december 2024 van 13.30 tot 16.00 u.

Meer info op [www.bop.brussels](http://www.bop.brussels) en [www.sportinbrussel.be](http://www.sportinbrussel.be).



## MEER INFO?

### VGC-sportdienst

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

### Brussels Ouderen- platform (BOp)

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

### Cultuurvuur

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

### Badminton 50+

0477 86 05 36  
jeannine.neukermans7@gmail.com  
chris.vleminckx1@telenet.be

### GC De Kroon

02 482 00 10  
www.gcdekroon.be

### LDC ADO-Icarus

0471 20 01 31

### GC Nohva

02 268 20 82  
www.gcnohva.be

### GC Essegem

02 427 80 39  
www.essegem.be

### LDC De Kaai

02 705 14 00  
www.dekaaivzw.be



Met steun van



**SPORT.**  
VLAANDEREN

V.U.: Jef VAN DAMME, leidend ambtenaar, E. Jacqueminaan 135, 1000 Brussel

Scan deze code voor een  
actueel overzicht van de  
sportlessen

