GC De Markten

Meer activiteiten vind je op www.demarkten.be

Op 28-03-2024 selecteerde je 25 activiteiten op www.demarkten.be/activiteiten

Je filterde op: "18+"

BIZA: closet sale & concerts



Kom op zaterdag 6 april naar De Markten voor de Closet Sale van BIZA.

Gratis

18+

18+

za 06.04.2024
van 11.00 u. tot 22.00 u.

Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel

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

RePulse - try Out



Try-out residentie: RePulse

Gratis

18+

18+

za 13.04.2024
van 19.00 u. tot 20.00 u.

Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel

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

RePulse - try Out



Try-out residentie: RePulse

Gratis

18+

18+

za 13.04.2024
van 16.00 u. tot 17.00 u.

Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel

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

Dag van de Dans - ABYSSES



Dag van de Dans

€ 12

0-2,5 jaar
12-18 jaar
18+
6-12 jaar
2,5-6 jaar
0-2,5 jaar
50+
18+
0
- 99 jaar

za 27.04.2024
van 18.00 u. tot 19.00 u.

Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel

GC De Markten
02 512 34 25
demarkten@demarkten.be
https://charleroi-danse.be/nl/programme/abysses (https://charleroi-danse.be/nl/programme/abysses)

Dag van de Dans - ABYSSES



Dag van de Dans

€ 12

0-2,5 jaar
12-18 jaar
18+
6-12 jaar
2,5-6 jaar
0-2,5 jaar
50+
18+
0
- 99 jaar

za 27.04.2024
van 20.00 u. tot 21.00 u.

Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel

GC De Markten
02 512 34 25
demarkten@demarkten.be
https://charleroi-danse.be/nl/programme/abysses (https://charleroi-danse.be/nl/programme/abysses)

Workshop: Theater voor iedereen



Ontdek de wereld van theater tijdens 6 workshopdagen in De Markten.

€ 70

18+

50+

18+

18

- 99 jaar

ma 11.03.2024 - ma 29.04.2024
op 11.03.2024 van 19.00 u. tot 21.30 u.
op 18.03.2024 van 19.00 u. tot 21.30 u.
op 25.03.2024 van 19.00 u. tot 21.30 u.
op 15.04.2024 van 19.00 u. tot 21.30 u.
op 22.04.2024 van 19.00 u. tot 21.30 u.
op 29.04.2024 van 19.00 u. tot 21.30 u.

Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel

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

Zelfverdediging & weerbaarheid voor vrouwen 16+ voorjaar 2024



Deze cursus is een combinatie waarbij de techniek, aandacht naar zelfbewustwording en vertrouwen gericht is.

€ 60

18+

50+

18+

18

- 99 jaar

NL
NL

zo 10.03.2024 - zo 05.05.2024
op 10.03.2024 van 10.00 u. tot 12.00 u.
op 17.03.2024 van 10.00 u. tot 12.00 u.
op 24.03.2024 van 10.00 u. tot 12.00 u.
op 21.04.2024 van 10.00 u. tot 12.00 u.
op 5.05.2024 van 10.00 u. tot 12.00 u.

Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel

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

Fort Beau voorjaar 2024



Met een subjectieve selectie van kunstwerken en kunstenaars gaat Pieter Van Bogaert met jou in gesprek over de geschiedenis van de afgelopen 50 jaar.

€ 60

18+
18+
18+

NL

di 16.04.2024 - di 21.05.2024
op 16.04.2024 van 19.00 u. tot 21.00 u.
op 23.04.2024 van 19.00 u. tot 21.00 u.
op 30.04.2024 van 19.00 u. tot 21.00 u.
op 7.05.2024 van 19.00 u. tot 21.00 u.
op 14.05.2024 van 19.00 u. tot 21.00 u.
op 21.05.2024 van 19.00 u. tot 21.00 u.

Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel

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

The breath art project



© Ilja Vlietstra

Maribeth Diggle onderzoekt de rol van ademen. Schrijf je nu in voor deze workshop.

Gratis

18+
18+
18+

za 28.10.2023 - za 25.05.2024
op 28.10.2023 van 14.00 u. tot 17.00 u.
op 13.01.2024 van 10.00 u. tot 13.00 u.
op 20.01.2024 van 10.00 u. tot 16.00 u.
op 6.04.2024 van 10.00 u. tot 16.00 u.
op 25.05.2024 van 10.00 u. tot 16.00 u.

Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel

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

KALE BOMEN RUISEN NIET / LES ARBRES NUS NE BRUISSENT PAS



© Barbara Vandendriessche

LES ARBRES NUS NE BRUISSENT PAS / KALE BOMEN RUISEN NIET

Tweetalige voorstelling met boventiteling in het Nederlands en het Frans.

€ 16

18+

50+

18+

18

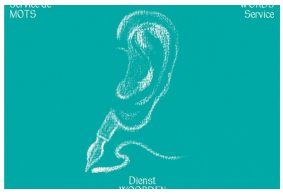
- 99 jaar

wo 15.05.2024 - vr 31.05.2024
op 15.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.
op 16.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.
op 17.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.
op 22.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.
op 23.05.2024 van 14.00 u. tot 21.30 u.
op 24.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.
op 29.05.2024 van 19.00 u. tot 20.00 u.
op 30.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.
op 31.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

Théâtre Riche Claire, rue des Riches Claires 24, 1000 Brussel

GC De Markten
02 512 34 25
demarkten@demarkten.be
https://lesrichesclaires.be/saison/les-arbres-nus-ne-bruissent-pas-kale-bomen-r...
(https://lesrichesclaires.be/saison/les-arbres-nus-ne-bruissent-pas-kale-bomen-ruisen-niet/)

Dienst Woorden/Words Service/Service de Mots



© Miriam Hempel

Is er iets dat je wil zeggen of schrijven maar vind je de woorden niet? Kom dan langs bij dienst woorden.

Gratis

12-18 jaar

18+

6-12 jaar

2,5-6 jaar

50+

18+

6

- 99 jaar

di 16.04.2024 - di 11.06.2024
op 16.04.2024 van 10.00 u. tot 17.00 u.
op 7.05.2024 van 10.00 u. tot 17.00 u.
op 14.05.2024 van 13.00 u. tot 19.00 u.
op 21.05.2024 van 13.00 u. tot 19.00 u.
op 28.05.2024 van 10.00 u. tot 17.00 u.
op 4.06.2024 van 10.00 u. tot 17.00 u.
op 11.06.2024 van 10.00 u. tot 17.00 u.

La Bellone, Vlaamse Steenweg 46, 1000 Brussel

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

Stemmer voorjaar 2024

We combineren zingen en plezier met verrassende plekken en projecten. De muziek is laagdrempelig en uitdagend. Je kan zonder muzikale voorkennis aansluiten.



© Katrien Colenbie

€ 96

18+

50+

18+

18

- 99 jaar

NL
NL
NL

wo 21.02.2024 - wo 12.06.2024
op 21.02.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 28.02.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 6.03.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 13.03.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 20.03.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 27.03.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 17.04.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 24.04.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 8.05.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 15.05.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 22.05.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 29.05.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 5.06.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.
op 12.06.2024 van 20.00 u. tot 22.00 u.

Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel

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

Schrijfatelier



© Piet Deslé

Heb je al een tekst of een verhaal geschreven of ervaring met schrijven? In Schrijfatelier ga je op zoek naar verlokkende verhalen en je eigen stemgeluid.

€ 135

18+

18+

18+

NL

do 22.02.2024 - do 13.06.2024
op 22.02.2024 van 19.00 u. tot 22.00 u.
op 29.02.2024 van 19.00 u. tot 22.00 u.
op 7.03.2024 van 19.00 u. tot 22.00 u.
op 14.03.2024 van 19.00 u. tot 22.00 u.
op 21.03.2024 van 19.00 u. tot 22.00 u.
op 28.03.2024 van 19.00 u. tot 22.00 u.
op 18.04.2024 van 19.00 u. tot 22.00 u.
op 25.04.2024 van 19.00 u. tot 22.00 u.
op 2.05.2024 van 19.00 u. tot 22.00 u.
op 16.05.2024 van 19.00 u. tot 22.00 u.
op 23.05.2024 van 19.00 u. tot 22.00 u.
op 30.05.2024 van 19.00 u. tot 22.00 u.
op 6.06.2024 van 19.00 u. tot 22.00 u.
op 13.06.2024 van 19.00 u. tot 22.00 u.

Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel

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

Sumi-e voorjaar 2024

De Japanse kunst van de zwarte inktschildering. Leer de basistechnieken van kwast, inkt en papier en hoe je de bewegingen van de borstel stuurt met je lichaam.



© Herman Genbrugge

€ 135

18+

50+

18+

18

- 99 jaar

wo 21.02.2024 - wo 19.06.2024
op 21.02.2024 van 18.30 u. tot 20.30 u.
op 28.02.2024 van 18.30 u. tot 20.30 u.
op 6.03.2024 van 18.30 u. tot 20.30 u.
op 13.03.2024 van 18.30 u. tot 20.30 u.
op 20.03.2024 van 18.30 u. tot 20.30 u.
op 27.03.2024 van 18.30 u. tot 20.30 u.
op 17.04.2024 van 18.30 u. tot 20.30 u.
op 24.04.2024 van 18.30 u. tot 20.30 u.
op 8.05.2024 van 18.30 u. tot 20.30 u.
op 15.05.2024 van 18.30 u. tot 20.30 u.
op 22.05.2024 van 18.30 u. tot 20.30 u.
op 29.05.2024 van 18.30 u. tot 20.30 u.
op 5.06.2024 van 18.30 u. tot 20.30 u.
op 12.06.2024 van 18.30 u. tot 20.30 u.
op 19.06.2024 van 18.30 u. tot 20.30 u.

Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel

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

Yoga voor vrouwen voorjaar 2024



De perfecte manier om te ontspannen en tot rust te komen. In een gemoedelijke sfeer waar je jezelf kan zijn.

€ 80

18+

18+

18+

NL

NL

NL

NL

vr 23.02.2024 - vr 21.06.2024
op 23.02.2024 van 12.15 u. tot 13.30 u.
op 1.03.2024 van 12.15 u. tot 13.30 u.
op 8.03.2024 van 12.15 u. tot 13.30 u.
op 15.03.2024 van 12.15 u. tot 13.30 u.
op 22.03.2024 van 12.15 u. tot 13.30 u.
op 29.03.2024 van 12.15 u. tot 13.30 u.
op 19.04.2024 van 12.15 u. tot 13.30 u.
op 26.04.2024 van 12.15 u. tot 13.30 u.
op 3.05.2024 van 12.15 u. tot 13.30 u.
op 10.05.2024 van 12.15 u. tot 13.30 u.
op 17.05.2024 van 12.15 u. tot 13.30 u.
op 24.05.2024 van 12.15 u. tot 13.30 u.
op 31.05.2024 van 12.15 u. tot 13.30 u.
op 7.06.2024 van 12.15 u. tot 13.30 u.
op 14.06.2024 van 12.15 u. tot 13.30 u.
op 21.06.2024 van 12.15 u. tot 13.30 u.

Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel

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

Body conditioning 1 voorjaar 2024

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



© Patricia Grobben

€ 94

18+

50+

18+

18

- 99 jaar

NL
NL
NL

ma 19.02.2024 - ma 24.06.2024
op 19.02.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 26.02.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 4.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 11.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 18.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 25.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 15.04.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 22.04.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 29.04.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 6.05.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 13.05.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 27.05.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 3.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 10.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 17.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 24.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel

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

Body conditioning 2 voorjaar 2024

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



© Patricia Grobben

€ 94

18+

50+

18+

18

- 99 jaar

NL
NL
NL

ma 19.02.2024 - ma 24.06.2024
op 19.02.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.
op 26.02.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.
op 4.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.
op 11.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.
op 18.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.
op 25.03.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.
op 15.04.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.
op 22.04.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.
op 29.04.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.
op 6.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.
op 13.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.
op 27.05.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.
op 3.06.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.
op 10.06.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.
op 17.06.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.
op 24.06.2024 van 20.30 u. tot 21.30 u.

Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel

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

Body stretch voorjaar 2024

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



© Patricia Grobben

€ 94

18+

50+

18+

18

- 99 jaar

NL
NL
NL

ma 19.02.2024 - ma 24.06.2024
op 19.02.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 26.02.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 4.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 11.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 18.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 25.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 15.04.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 22.04.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 29.04.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 6.05.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 13.05.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 27.05.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 3.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 10.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 17.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 24.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel

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

Moderne dans voorjaar 2024



Goesting om te dansen? Benieuwd naar moderne dans? Schrijf je in voor deze nieuwe reeks!

€ 90

18+

18+

18+

NL
NL
NL

wo 21.02.2024 - wo 26.06.2024
op 21.02.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.
op 28.02.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.
op 6.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.
op 13.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.
op 20.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.
op 27.03.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.
op 17.04.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.
op 24.04.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.
op 8.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.
op 15.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.
op 22.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.
op 29.05.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.
op 5.06.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.
op 12.06.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.
op 19.06.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.
op 26.06.2024 van 20.00 u. tot 21.00 u.

Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel

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

Belly dance voorjaar 2024

Leer de basistechnieken van buikdans. Verstevig en versoepel je lichaam, werk aan je conditie en je geheugen.



© Katrien Colenbie

€ 94

18+

50+

18+

18

- 99 jaar

NL
NL
NL

wo 21.02.2024 - wo 26.06.2024
op 21.02.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.
op 28.02.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.
op 6.03.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.
op 13.03.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.
op 20.03.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.
op 27.03.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.
op 17.04.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.
op 24.04.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.
op 8.05.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.
op 15.05.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.
op 22.05.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.
op 29.05.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.
op 5.06.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.
op 12.06.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.
op 19.06.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.
op 26.06.2024 van 18.00 u. tot 19.30 u.

Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel

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

Babbelut-conversatietafel Nederlands



© Raisa Vandamme

Oefen je Nederlands: kom praten met Nederlandstaligen. Je praat over alles wat je interessant vindt. Een coach zit bij het gesprek. Inschrijven is niet nodig.

Gratis

18+

18+

18+

NL

do 07.09.2023 - do 27.06.2024
op 7.09.2023 van 13.30 u. tot 16.00 u.
op 14.09.2023 van 13.30 u. tot 16.00 u.
op 21.09.2023 van 13.30 u. tot 16.00 u.
op 28.09.2023 van 13.30 u. tot 16.00 u.
op 5.10.2023 van 13.30 u. tot 16.00 u.
op 12.10.2023 van 13.30 u. tot 16.00 u.
op 19.10.2023 van 13.30 u. tot 16.00 u.
op 26.10.2023 van 13.30 u. tot 16.00 u.
op 9.11.2023 van 13.30 u. tot 16.00 u.
op 16.11.2023 van 13.30 u. tot 16.00 u.
op 23.11.2023 van 13.30 u. tot 16.00 u.
op 30.11.2023 van 13.30 u. tot 16.00 u.
op 7.12.2023 van 13.30 u. tot 16.00 u.
op 14.12.2023 van 13.30 u. tot 16.00 u.
op 21.12.2023 van 13.30 u. tot 16.00 u.
op 11.01.2024 van 13.30 u. tot 16.00 u.
op 18.01.2024 van 13.30 u. tot 16.00 u.
op 25.01.2024 van 13.30 u. tot 16.00 u.
op 1.02.2024 van 13.30 u. tot 16.00 u.
op 8.02.2024 van 13.30 u. tot 16.00 u.
op 22.02.2024 van 13.30 u. tot 16.00 u.
op 29.02.2024 van 13.30 u. tot 16.00 u.
op 7.03.2024 van 13.30 u. tot 16.00 u.
op 14.03.2024 van 13.30 u. tot 16.00 u.
op 21.03.2024 van 13.30 u. tot 16.00 u.
op 28.03.2024 van 13.30 u. tot 16.00 u.
op 18.04.2024 van 13.30 u. tot 16.00 u.
op 25.04.2024 van 13.30 u. tot 16.00 u.
op 2.05.2024 van 13.30 u. tot 16.00 u.
op 16.05.2024 van 13.30 u. tot 16.00 u.
op 23.05.2024 van 13.30 u. tot 16.00 u.
op 30.05.2024 van 13.30 u. tot 16.00 u.
op 6.06.2024 van 13.30 u. tot 16.00 u.
op 13.06.2024 van 13.30 u. tot 16.00 u.
op 20.06.2024 van 13.30 u. tot 16.00 u.
op 27.06.2024 van 13.30 u. tot 16.00 u.

Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel

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

Early birds pilates voorjaar 2024



© Fabienne Claes

Focus op spieren, flexibiliteit, evenwicht, coördinatie en een goede houding. Verbeter je uithoudingsvermogen en de coördinatie tussen adem en beweging.

€ 180

18+

50+

18+

18

- 99 jaar

ma 19.02.2024 - do 27.06.2024
op 19.02.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 22.02.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 26.02.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 29.02.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 4.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 7.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 11.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 14.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 18.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 21.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 25.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 28.03.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 15.04.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 18.04.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 22.04.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 25.04.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 29.04.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 2.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 6.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 13.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 16.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 23.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 27.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 30.05.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 3.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 6.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 10.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 13.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 17.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 20.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 24.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 27.06.2024 van 8.30 u. tot 9.30 u.

Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel

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

Total body 2 voorjaar 2024



© Piet Deslé

Train je grote spieren met elastieken en lichte gewichten. Verbeter je conditie, verbrand vet en verstevig je lichaam.

€ 94

18+

50+

18+

18

- 99 jaar

NL
NL
NL

do 22.02.2024 - do 27.06.2024
op 22.02.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 29.02.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 7.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 14.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 21.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 28.03.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 18.04.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 25.04.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 2.05.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 16.05.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 23.05.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 30.05.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 6.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 13.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 20.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.
op 27.06.2024 van 19.15 u. tot 20.15 u.

Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel

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

Total body 1 voorjaar 2024

Train je grote spieren met elastieken en lichte gewichten. Verbeter je conditie, verbrand vet en verstevig je lichaam.



© Piet Deslé

€ 94

18+

50+

18+

18

- 99 jaar

NL
NL
NL

do 22.02.2024 - do 27.06.2024
op 22.02.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 29.02.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 7.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 14.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 21.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 28.03.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 18.04.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 25.04.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 2.05.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 16.05.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 23.05.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 30.05.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 6.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 13.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 20.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.
op 27.06.2024 van 18.00 u. tot 19.00 u.

Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel

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

Slow Stitching voorjaar 2024

Stap voor stap en steek voor steek decoreren we textiel.



€ 60

18+

18+

do 25.04.2024 - do 27.06.2024
op 25.04.2024 van 18.30 u. tot 21.30 u.
op 30.05.2024 van 18.30 u. tot 21.30 u.
op 27.06.2024 van 18.30 u. tot 21.30 u.

Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel

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