



DE MARKTEN

GC De Markten

Meer activiteiten vind je op www.demarkten.be

Op 19-04-2024 selecteerde je 18 activiteiten op www.demarkten.be/activiteiten

Je filterde op: "18+, Cursus & Vorming"

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+



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

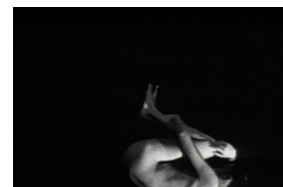


GC De Markten

02 512 34 25

demarkten@demarkten.be

<http://www.demarkten.be> (<http://www.demarkten.be>)



The breath art project

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>)



© Ilja Vlietstra

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.

€ 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>)



© Katrien Colenbie

Schrijfatelier

Heb je al een tekst of een verhaal geschreven of ervaring met schrijven? In Schrijfatelier ga je op zoek naar verlokkelijke 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>)



© Piet Deslé

Sumi-e voorjaar 2024

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

€ 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>)



© Herman Genbrugge

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 spierversterking voor meer kracht en uithoudingsvermogen.

€ 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>)



© Patricia Grobben

Body conditioning 2 voorjaar 2024

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

€ 94

18+

50+

18+

18

- 99 jaar



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>)



© Patricia Grobben

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.

€ 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>)



© Patricia Grobben

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.

€ 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>)



© Katrien Colenbie

Babelut-conversatietafel Nederlands

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+



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>)



© Raisa Vandamme

Early birds pilates voorjaar 2024

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>)



© Fabienne Claes

Total body 2 voorjaar 2024

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>)



© Piet Deslé

Total body 1 voorjaar 2024

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 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>)



© Piet Deslé

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>)

