

GC De Markten

Meer activiteiten vind je op www.demarkten.be

Op 12-05-2025 selecteerde je 10 activiteiten op www.demarkten.be/activiteiten

Je filterde op: "Sport"

Mindful wandelen

Schrijf je in voor deze cursus waarbij mindfulness gecombineerd wordt met ademhalingstechnieken en bewegen in de buitenlucht.

€ 70

18+


50+

18+

18

- 99 jaar



 wo 30.04.2025 - wo 28.05.2025

op 30.04.2025 van 9.00 u. tot 10.30 u.

op 7.05.2025 van 9.00 u. tot 10.30 u.

op 14.05.2025 van 9.00 u. tot 10.30 u.

op 21.05.2025 van 9.00 u. tot 10.30 u.

op 28.05.2025 van 9.00 u. tot 10.30 u.

 Tour & Taxis, Rue Picardstraat 3, 1000 Brussel

 GC De Markten

[02 512 34 25](tel:025123425)

demarkten@demarkten.be

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



Body conditioning 2 - voorjaar 2025

Body conditioning is een intensieve workout 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 03.02.2025 - ma 16.06.2025

op 3.02.2025 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 10.02.2025 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 17.02.2025 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 24.02.2025 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 10.03.2025 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 17.03.2025 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 24.03.2025 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 31.03.2025 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 28.04.2025 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 5.05.2025 van 20.30 u. tot 21.30 u.


op 12.05.2025 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 19.05.2025 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 26.05.2025 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 2.06.2025 van 20.30 u. tot 21.30 u.

op 16.06.2025 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 conditioning 1 - voorjaar 2025

Body conditioning is een intensieve workout 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 03.02.2025 - ma 16.06.2025

op 3.02.2025 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 10.02.2025 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 17.02.2025 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 24.02.2025 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 10.03.2025 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 17.03.2025 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 24.03.2025 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 31.03.2025 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 28.04.2025 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 5.05.2025 van 19.15 u. tot 20.15 u.


op 12.05.2025 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 19.05.2025 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 26.05.2025 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 2.06.2025 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 16.06.2025 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 stretch - voorjaar 2025

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 03.02.2025 - ma 16.06.2025

op 3.02.2025 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 10.02.2025 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 17.02.2025 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 24.02.2025 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 10.03.2025 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 17.03.2025 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 24.03.2025 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 31.03.2025 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 28.04.2025 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 5.05.2025 van 18.00 u. tot 19.00 u.


op 12.05.2025 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 19.05.2025 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 26.05.2025 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 2.06.2025 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 16.06.2025 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

Yoga bij ochtendgluren - voorjaar 2025

Een goede start van je dag met Hatha yoga!

€ 94


18+

50+

18+

18

- 110 jaar

 di 11.02.2025 - di 17.06.2025

op 11.02.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 18.02.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 25.02.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 11.03.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 18.03.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 25.03.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 1.04.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 22.04.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 29.04.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 6.05.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 13.05.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 20.05.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 26.05.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 3.06.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 10.06.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.

op 17.06.2025 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>)



© Elien Ooghe

Early birds pilates - voorjaar 2025

Start je (werk-)dag met pilates! Tijdens deze workouts leg je de nadruk op diepe spieren, flexibiliteit, evenwicht, coördinatie en een goede houding.

€ 190



18+
50+
18+
18
- 99 jaar

 ma 03.02.2025 - do 19.06.2025
op 3.02.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 6.02.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 10.02.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 13.02.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 17.02.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 20.02.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 24.02.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 27.02.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 10.03.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 13.03.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 17.03.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 20.03.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 24.03.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 27.03.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 31.03.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 3.04.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 24.04.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 28.04.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 5.05.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 8.05.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 12.05.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 15.05.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 19.05.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 22.05.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 26.05.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 2.06.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 5.06.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 12.06.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 16.06.2025 van 8.30 u. tot 9.30 u.
op 19.06.2025 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>)

Yoga voor vrouwen - voorjaar 2025

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

€ 94


18+

50+

18+

18

- 110 jaar

 vr 14.02.2025 - vr 20.06.2025

op 14.02.2025 van 12.15 u. tot 13.30 u.

op 21.02.2025 van 12.15 u. tot 13.30 u.

op 28.02.2025 van 12.15 u. tot 13.30 u.

op 14.03.2025 van 12.15 u. tot 13.30 u.

op 21.03.2025 van 12.15 u. tot 13.30 u.

op 28.03.2025 van 12.15 u. tot 13.30 u.

op 4.04.2025 van 12.15 u. tot 13.30 u.

op 25.04.2025 van 12.15 u. tot 13.30 u.

op 9.05.2025 van 12.15 u. tot 13.30 u.

op 16.05.2025 van 12.15 u. tot 13.30 u.

op 23.05.2025 van 12.15 u. tot 13.30 u.

op 6.06.2025 van 12.15 u. tot 13.30 u.

op 13.06.2025 van 12.15 u. tot 13.30 u.

op 20.06.2025 van 12.15 u. tot 13.30 u.

 Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel

 GC De Markten

[02 512 34 25](tel:025123425)

demarkten@demarkten.be

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



Bewegingsatelier - voorjaar 2025

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

€ 60


6-12 jaar

2,5-6 jaar

4

- 6 jaar

 NL 

 za 08.02.2025 - za 21.06.2025

op 8.02.2025 van 12.00 u. tot 13.00 u.

op 15.02.2025 van 12.00 u. tot 13.00 u.

op 22.02.2025 van 12.00 u. tot 13.00 u.

op 1.03.2025 van 12.00 u. tot 13.00 u.

op 15.03.2025 van 12.00 u. tot 13.00 u.

op 22.03.2025 van 12.00 u. tot 13.00 u.

op 29.03.2025 van 12.00 u. tot 13.00 u.

op 5.04.2025 van 12.00 u. tot 13.00 u.

op 26.04.2025 van 12.00 u. tot 13.00 u.

op 10.05.2025 van 12.00 u. tot 13.00 u.

op 17.05.2025 van 12.00 u. tot 13.00 u.

op 24.05.2025 van 12.00 u. tot 13.00 u.

op 7.06.2025 van 12.00 u. tot 13.00 u.

op 14.06.2025 van 12.00 u. tot 13.00 u.

op 21.06.2025 van 12.00 u. tot 13.00 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>)



© Luc Auwaerts

Total body 1 - voorjaar 2025

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

 do 06.02.2025 - do 04.09.2025

op 6.02.2025 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 13.02.2025 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 20.02.2025 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 27.02.2025 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 13.03.2025 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 20.03.2025 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 27.03.2025 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 3.04.2025 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 24.04.2025 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 8.05.2025 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 15.05.2025 van 18.00 u. tot 19.00 u.


op 22.05.2025 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 5.06.2025 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 12.06.2025 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 19.06.2025 van 18.00 u. tot 19.00 u.

op 4.09.2025 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

Total body 2 - voorjaar 2025

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 06.02.2025 - do 04.09.2025

op 6.02.2025 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 13.02.2025 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 20.02.2025 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 27.02.2025 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 13.03.2025 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 20.03.2025 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 27.03.2025 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 3.04.2025 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 24.04.2025 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 8.05.2025 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 15.05.2025 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 22.05.2025 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 5.06.2025 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 12.06.2025 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 19.06.2025 van 19.15 u. tot 20.15 u.

op 4.09.2025 van 19.15 u. tot 20.15 u.

 Gemeenschapscentrum De Markten vzw, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel

 GC De Markten

[02 512 34 25](tel:025123425)

demarkten@demarkten.be

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



© Piet Deslé