n22

Meer activiteiten vind je op www.n22.brussels

Op 29-03-2024 selecteerde je 14 activiteiten op www.n22.brussels/activiteiten

Je filterde op: "Brussel, Haren"

Poëziecafé



Russische literaire (en vredelievende!) wonderen

€ 8

0+

NL
NL

wo 10.04.2024
van 14.00 u. tot 16.00 u.

BOP, Zaterdagplein 6, 1000 Brussel

GC De Markten
02 512 34 25
demarkten@demarkten.be
https://www.bop.brussels/nl/event/3222/poziecaf-10-04-2024-russische-literaire-...
(https://www.bop.brussels/nl/event/3222/poziecaf-10-04-2024-russische-literaire-en-vredelievende-wonderen)

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)

Poëziecafé

En eeuwig zingen de bossen uit het Hoge Noorden



© Bop

€ 8

0+

NL
NL

wo 08.05.2024
van 14.00 u. tot 16.00 u.

Muntpunt, Munt 6, 1000 Brussel

GC De Markten
02 512 34 25
demarkten@demarkten.be
https://www.bop.brussels/nl/event/3229/poziecaf-08-05-2024-en-eeuwig-zingen-de-...
(https://www.bop.brussels/nl/event/3229/poziecaf-08-05-2024-en-eeuwig-zingen-de-bossen-uit-het-hoge-noorden)

Debateville: Mondig maakt machtig

Vergroot je taal- en communicatievaardigheden, leer kritisch en genuanceerd denken en vergroot je kennis van en betrokkenheid met de samenleving.



© Debateville

€ 90

12-18 jaar
6-12 jaar
10
- 14 jaar

NL
NL

ma 25.09.2023 - ma 13.05.2024
op 25.09.2023 van 16.30 u. tot 18.00 u.
op 2.10.2023 van 16.30 u. tot 18.00 u.
op 9.10.2023 van 16.30 u. tot 18.00 u.
op 16.10.2023 van 16.30 u. tot 18.00 u.
op 23.10.2023 van 16.30 u. tot 18.00 u.
op 6.11.2023 van 16.30 u. tot 18.00 u.
op 13.11.2023 van 16.30 u. tot 18.00 u.
op 20.11.2023 van 16.30 u. tot 18.00 u.
op 27.11.2023 van 16.30 u. tot 18.00 u.
op 4.12.2023 van 16.30 u. tot 18.00 u.
op 11.12.2023 van 16.30 u. tot 18.00 u.
op 18.12.2023 van 16.30 u. tot 18.00 u.
op 19.02.2024 van 16.30 u. tot 18.00 u.
op 26.02.2024 van 16.30 u. tot 18.00 u.
op 4.03.2024 van 16.30 u. tot 18.00 u.
op 11.03.2024 van 16.30 u. tot 18.00 u.
op 18.03.2024 van 16.30 u. tot 18.00 u.
op 25.03.2024 van 16.30 u. tot 18.00 u.
op 15.04.2024 van 16.30 u. tot 18.00 u.
op 22.04.2024 van 16.30 u. tot 18.00 u.
op 29.04.2024 van 16.30 u. tot 18.00 u.
op 6.05.2024 van 16.30 u. tot 18.00 u.
op 13.05.2024 van 16.30 u. tot 18.00 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)

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)

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)

Total body 2 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 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



© 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 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)

Vk visite I Chocolade Museum



Vk Visite I uitstap naar het Chocolade Museum

€ 10

18+

18+

NL

ma 01.07.2024
van 13.00 u. tot 15.00 u.

Chocolademuseum Brussel, Guldenhoofdstraat 9-11, 1000 Brussel

GC De Vaartkapoen
02 413 04 10
devaartkapoen@vgc.be
http://www.vaartkapoen.be/ (http://www.vaartkapoen.be/)