

Op 14-05-2024 selecteerde je 11 activiteiten op www.n22.brussels/activiteiten

Je filterde op: "50+, Brussel"

KALE BOMEN RUISEN NIET / LES ARBRES NUS NE BRUISSENT PAS

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/>)



© Barbara

[Vandendriessche](#)

Dienst Woorden/Words Service/Service de Mots

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

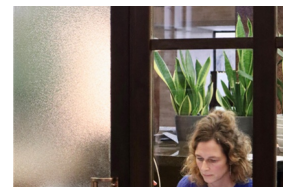


GC De Markten

02 512 34 25

demarkten@demarkten.be

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



© Marie Lamon

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

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

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

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

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

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

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

