

DU SPORT CETTE ANNÉE DANS NOTRE COMMUNE

2024-2025

Lundi

14h/15h **Gymnastique (femmes)**

Lieu : Centre Sportif
Organisation: MMK

Mardi

10h/12h **Marche** (1x/mois)
à Berchem-Ste-Agathe
MMK

19h15/20h15 **Aquagym (femmes)**
Wellness Helena
MMK

Mercredi

10h **Zumba (mixte)**
Centre Sportif
Seniors BSA

11h/12h **Prévention des chutes
(mixte)**
Salle des Alcyons
Seniors BSA

18h/18h45 **Stretching (mixte)**
Maison Médicale Kattebroek
MMK

19h30/20h30 **Zumba (mixte)**
Centre Sportif
carladance.be

Sport en salle:

Tenue décontractée
et bouteille d'eau

En piscine:

Maillot de bain ou
tenue en matière maillot!

Jeudi

9h/10h (mixte) et
9h45/10h45 (femmes)
Aquagym
Wellness Helena
MMK

14h30/15h30 **Thaï Chi Chuan**
Centre Sportif
Seniors BSA

19h/22h **Ping-Pong récréatif**
Centre Sportif
Ping-Pong vrienden (0497/64.40.44)

Vendredi

10h30/11h30 **Réveil Musculaire
(femmes)**
Centre Sportif
MMK

Lieu

Centre Sportif:
Rue des Châlets à BSA

Wellness Helana:
Av. Hélène 10 à BSA

Salle des Alcyons
Rue des Alcyons,23 à BSA

Maison Médicale
Av. Roi Albert,24 à BSA

Gymnastique et Réveil musculaire:
cours d'essai gratuit puis inscription
à l'accueil de la MMK

Aquagym et stretching: inscription
obligatoire à l'accueil de la MMK

Cours seniors BSA: inscription au
service seniors de la commune de
BSA (Av Roi Albert, 23 à 1082 BSA)

DU SPORT CETTE ANNÉE DANS LE QUARTIER

2024-2025

Lundi

9h30/10h30 **Celluli-Burn** (femmes)
Salle Univers'elles

10h30/11h30 **Abdos-fessiers**
(femmes)
Salle Univers'elles

13h30/14h30 **Yoga seniors**
(femmes)
Salle Univers'elles

19h/20h et 20h/21h **Aérobic** (mixte)
Sacré-Coeur de Ganshoren

Mardi

9h30/10h30 **Yoga** (femmes)
Salle Univers'elles

18h30/19h30 **Swissball** (mixte)
Sacré-Coeur de Ganshoren

19h/20h **Gymtonic** (mixte)
Sacré-Coeur de Ganshoren

19h30/20h30 **Stretching** (mixte)
Sacré-Coeur de Ganshoren

20h/21h **Taille Abdos Fessiers**
(mixte)
Sacré-Coeur de Ganshoren

Mercredi

9h30/10h30 **Kick Aérobic** (femmes)
Salle Univers'elles

10h30/11h30 **Pilates** (femmes)
Salle Univers'elles

18h/19h **Pilates** (femmes)
Salle Univers'elles

18h/19h et 19h/20h **Entretien
musculaire** (mixte)
Sacré-Coeur de Ganshoren

19h/20h **Yogilate** (femmes)
Salle Univers'elles

Jeudi

9h30/10h30 **Body-Sculpt** (femmes)
Salle Univers'elles

11h/12h **Pilates** (femmes)
Salle Univers'elles

19h/20h **Music Gym** (mixte)
Sacré-Coeur de Ganshoren

20h/21h **Stretching** (mixte)
Sacré-Coeur de Ganshoren

Vendredi

9h30/10h30 **Zumba**
(femmes)
Salle Univers'elles

Dimanche

12h15/13h15 **Pound** (femmes)
Salle Univers'elles

13h30/14h30 **Zumba** (femmes)
Salle Univers'elles

14h30/15h30 **Total-Body** (femmes)
Salle Univers'elles

15h30/16h30 **Pilates** (femmes)
Salle Univers'elles

Salle Univers'elles:
Avenue Firmin Lecharlier 31 à
1090 Jette
Infos: univers-elles.be

Sacré-Coeur de Ganshoren:
Rue Louis Delhove 63, 1083
Ganshoren,
infos: [royal-venus-gym-club-
ganshoren.com](http://royal-venus-gym-club-ganshoren.com)