

CENTR'AL
Programmatie sport, dans en welzijn
Seizoen 2024 - 2025

| | | | |
|---|--|---|---|
| Aïkido | vanaf 12 jaar | Maandag 18:00 - 19:30 | Dojo Ten Chi www.aikido-forest.be 0499 17 47 87 |
| Body Balance | iedereen | Maandag 18:00 - 19:00 | anabelle.rihoux@live.be 0493 18 24 66 |
| Capoeira ouder - kind | voor kinderen van 4 tot 6 jaar samen met een ouder | Zaterdag 10:00 - 11:00 | BCT (vzw) abadakidstattoo@hotmail.com IG : abadacapoeira_bruxellestattoo |
| Sportcoaching | iedereen | Vrijdag 08:15 - 09:15 17:30 - 18:30 | Up Coaching upcoaching@outlook.be 0476 78 73 58 |
| Indische dans | (Odissi) | Dinsdag 18:00 - 19:30 (beginners) Dinsdag 19:30 - 21:00 (tussenniveau) | Tala & Nriya (vzw) www.talanriya.be info@talanriya.be 0489 01 59 04 |
| Urban dance | Urban Afro tieners (beginners) | Woensdag 17:00 - 18:00 | Zassii (vzw) www.zassii.org info@zassii.org 0483 03 01 49 |
| | Afro Moves tieners (tussenniveau) | Woensdag 18:00 - 19:00 | |
| | Afro Jazz tieners & volwassenen (tussenniveau) | Woensdag 19:00 - 20:30 | |
| | Hiphop tieners (beginners - tussenniveau) | Donderdag 18:00 - 19:00 | |
| | Hedendaagse dans tieners (> 16 jaar) & volwassenen alle niveaus | Donderdag 19:00 - 20:00 | |
| Feldenkrais | iedereen | Woensdag 09:30 - 10:30 Zaterdag 10:30 - 11:30 | Selva (vzw) 0475 43 97 42 |
| Bewuste gymnastiek KOORE® | Dinsdag 12:30 - 13:30 - alle niveaus Dinsdag 17:15 - 18:30 - voor dames - alle niveaus Dinsdag 18:30 - 19:45 - iedereen welkom - gevorderden Donderdag 12:15 - 13:15 - <u>met stoel</u> (iedereen welkom en <u>aangepast aan PBM</u>) | | Koore www.koore.be www.facebook.com/koore.be YouTube: Be Koore - kanaal Koore® koore.be@yahoo.com 0474 48 66 88 |
| Zachte gymnastiek | voor dames | Dinsdag 09:30 - 11:30 | CeRAPSS (vzw) www.f-q-s.be 02/340.26.00 |
| | voor senioren vanaf 50 jaar (op muziek) | Donderdag 09:00 - 10:00 | La Royale Forestoise de Gymnastique (vzw) dhaene.therese@gmail.com 0478 72 90 12 |
| H.I.I.T. (High Intensity Interval Training) | iedereen | Maandag & woensdag 08:15 - 9:15 Donderdag 20:10 - 21:10 | Archie De Moor info@archie-fit.be 0456 57 09 25 |
| Pilates | iedereen | Donderdag 18:00 - 20:30 Vrijdag 10:00 - 11:00 & 11:15 - 12:15 | All You Need is Love & Pilates (FB) love.pilates@outlook.com |
| Taekwondo | kinderen (vanaf 6 jaar) en tieners | Dinsdag 19:00 - 20:30 Donderdag 19:00 - 20:30 Zaterdag 18:00 - 20:00 | Taekwondo Chabeb Bruxelles (vzw) taekwondochabeb@hotmail.be 0484 33 04 22 |
| | Performance | Dinsdag 20:30 - 21:30 Donderdag 20:30 - 21:30 | |
| | voor dames | Zaterdag 18:00 - 19:00 | |



| | | | |
|-------------------------------------|---|---|--|
| Taekwondo | kinderen van 5 tot 8 jaar | Woensdag 16:45 - 17:45 Vrijdag 16:45 - 17:45 | Academy Master Kim www.masterkim.be joelle@masterkim.be 0472 01 04 48 |
| | aspiranten van 9 tot 12 jaar | Woensdag 17:45 - 19:00 Vrijdag 17:45 - 18:45 | |
| | junioren (van 13 tot 17 jaar) & volwassenen (vanaf 18 jaar) | Woensdag 19:15 - 21:00 | |
| | voor dames | Vrijdag 12:30 - 13:30 | |
| Tafeltennis | voor senioren vanaf 50 jaar | Dinsdag & vrijdag 12:00 - 16:00 | Tafeltennis voor senioren (STTCF) jaccidimar@gmail.com 0474 09 46 04 |
| Theater | voor jongeren van 8 tot 18 jaar | Maandag & dinsdag 15:45 - 17:45 | compagniedesneulfunes.be contact@compagniedesneulfunes.be |
| | vanaf 50 jaar | Vrijdag 14:00 - 15:30 | |
| Yoga | voor personen in een kwetsbare situatie | Maandag 20:30 - 21:30 | Yoga communautaire Bruxelles (FB) |
| | voor senioren | Donderdag 14:00 - 15:00 | Énéo - sociale beweging voor senioren www.eneo.be |
| | Vinyasa | Maandag 19:45 - 21:00 Dinsdag 08:20 - 09:20 Donderdag 12:45 - 13:45 | Ouvre tes Chakras Meuf (FB - IG) www.ouvreteschkrasmeuf.org rosa@ouvreteschkrasmeuf.org |
| | Vinyasa | Maandag 11:45 - 12:45 Vrijdag 09:00 - 10:00 | Vinyasa yoga randa.wazen@gmail.com |
| | voor dames | Maandag 08:20 - 09:20 | Partenariat Marconi (vzw) pm@partenariatmarconi.be 02 343 86 49 |
| | Hatha yoga | Maandag 19:15 - 20:15 | www.lemomentyoga.com anabelle.rihoux@live.be 0493 18 24 66 |
| | Hatha yoga | Zaterdag 11:45 - 12:45 | Olivia Olbrechts www.holiyogabrussels.com oliviaholiyoga@gmail.com 0478 29 37 39 |
| Yoseikan Budo | vanaf 14 jaar | Vrijdag 18:00 - 20:00 | Belgische Federatie Yoseikan Budo marcigfi@yahoo.es (Marc Iglesias) |
| Zumba | vanaf 15 jaar | Woensdag 19:00 - 20:00 | Audrey Dégremont lovelifezumba@gmail.com |
| Animal Flow | vanaf 16 jaar | Dinsdag 20:00 - 21:00 | irinamarquez@hotmail.com 0493 30 43 31 IG: carpeyogam |
| Beeldende kunsten | vanaf 50 jaar | Vrijdag 14:00 - 15:45 | Anouk Rabot anoukrabot@gmail.com +33 6 87 47 99 45 |
| Atelier "Raconter en images" | voor kinderen van 9 tot 12 jaar | Woensdag 16:00 - 17:45 | |
| Schermen | Introductie voor kinderen van 9 tot 13 jaar | Maandag 16:15 - 17:45 | CENTR'AL centr.al@vorst.brussels 02 435 19 95 |
| | Vervolmaking (tweede jaar) | Maandag 18:00 - 19:30 | |
| Tafeltennis | voor kinderen van 7 tot 9 jaar | Dinsdag 16:15 - 17:30 | |
| | voor kinderen van 10 tot 12 jaar | Dinsdag 17:30 - 18:45 | |

