

# SPORTEN VOOR VOLWASSENEN

01-09-19

<b>AEROTHAI</b>		<b>CLUB J.M.B</b>	<b>MOUSS</b>	<b>0486/ 76 26 80</b>
-----------------	--	-------------------	--------------	-----------------------

			<a href="mailto:mouss@scarlet.be">mouss@scarlet.be</a>	1ste les gratis 7 € /les
Maandag	19u00 tot 20u00	Cardio-Versterking		65 € /10 lessen
Woensdag	19u30 tot 20u30	Body Pump		120 € /20 lessen
Donderdag	19u00 tot 20u00	Cardio-Versterking		150 € /30 lessen
Vrijdag	18u30 tot 19u30	Body Pump		

<b>AIKIDO</b>	<b>+ 14 jaar</b>	<b>CESAM</b>	<b>Janine WENDELEN</b>	<b>02/762 93 85</b>
---------------	------------------	--------------	------------------------	---------------------

Maandag	20u00 tot 22u00			<a href="http://www.club-cesam.eu">www.club-cesam.eu</a> lidkaart 10 € / jaar
		sept-okt 80 €/2 maanden	nov-dec 80 €/2 maanden	jan-maart en april-juni 120 €/3 maanden
			jaarlijkse abon. 299 €	licentie + verz. 35 € / jaar

<b>BADMINTON</b>	<b>+ 15 jaar</b>	<b>PYTHON BADMINTON</b>	<b>Frédéric GILBERT</b>	<b>0476/ 35 67 74</b>
------------------	------------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------

			<a href="mailto:club074@lfbf.be">club074@lfbf.be</a>	<a href="http://www.pythonbad.be">www.pythonbad.be</a>
Maandag	20u00 tot 22u00		volwassenen	120 € /seizoen
Woensdag	19u00 tot 22u00		duo, student en werkloze	105 € /seizoen

<b>CAPOEIRA</b>	<b>+ 12 jaar</b>	<b>Leraar</b>	<b>Francisco Alves Filho</b>	<b>0483/ 14 17 58</b>
-----------------	------------------	---------------	------------------------------	-----------------------

facebook : AbadaCapoeiraBelgique	<a href="mailto:info@capoeirabelgique.be">info@capoeirabelgique.be</a>			<a href="http://www.capoeirabelgique.be">www.capoeirabelgique.be</a>
Donderdag	20u30 tot 22u00		sessie 10 € /les 105 € / trimester	verzekering 15 €/jaar 300 € / jaar

gezinskorting : (broers-zussen, ouders-kinderen) als u als gezin inschrijft, geniet u 20% korting op elk jaarabonnement

<b>FITNESS</b>		<b>CENTER GYM ETTERB.</b>	<b>Maurice JAMAR</b>	<b>02/649 60 78</b>
----------------	--	---------------------------	----------------------	---------------------

			facebook : center gym etterbeek	<a href="http://www.centergym.be">www.centergym.be</a>
Maandag	9u00 tot 22u00		per maand	45 €
Dinsdag	9u00 tot 22u00		per trimester	100 €
Woensdag	10u00 tot 22u00		per semester	180 €
Donderdag	9u00 tot 22u00		per jaar	325 €
Vrijdag	9u00 tot 22u00	duo	per trimester	180 € ( 90 €/pers)
Zaterdag	10u00 tot 17u00		per semester	330 € (165 €/pers)
Zondag	10u00 tot 16u00		per jaar	590 € (295 €/pers)
	15 € /sessie	60 € /10 sessies	inschrijving 13 € /jaar	student 25 € /maand
<b>NIEUW</b>	"low cost"-tarief	<b>jaarabonnement : 20 €/maand*</b>	<b>*zonder uitstelbaarheid</b>	<b>*kosten inschrijving en verzekering : 13 €/jaar</b>

<b>GYMNASTIEK</b>	<b>RUGGYM</b>		<b>Philippe CHAZERAND</b>	<b>0468/ 00 96 83</b>
-------------------	---------------	--	---------------------------	-----------------------

			<a href="https://sites.google.com/view/sant-du-dos-etterbeek/accueil">https://sites.google.com/view/sant-du-dos-etterbeek/accueil</a>	
Donderdag	13u00 tot 14u00			15 € / les 120 € / 10 lessen

<b>GYMNASTIEK</b>	<b>SENIORENGYM</b>		<b>Philippe CHAZERAND</b>	<b>0468/ 00 96 83</b>
-------------------	--------------------	--	---------------------------	-----------------------

			<a href="https://sites.google.com/view/gym-seniors-etterbeek/accueil">https://sites.google.com/view/gym-seniors-etterbeek/accueil</a>	
Vrijdag	16u00 tot 17u00			15 € / les 120 € / 10 lessen

<b>GYMNASTIEK</b>		<b>GYMING</b>	<b>Ingrid FIRRE</b>	<b>0495/56 21 86</b>
-------------------	--	---------------	---------------------	----------------------

			<a href="mailto:ifirre@skynet.be">ifirre@skynet.be</a>	
Maandag	19u00 tot 20u15	onderhoudsgymnastiek		onderhoudsgym : 85 €/semester
Woensdag	09u30 tot 10u30	Pilates		
Woensdag	18u20 tot 19u20	Pilates		Pilates : 115 €/semester
Zaterdag	10u00 tot 11u00	Pilates		

<b>GYMNASTIEK</b>		<b>LES SENIORS ACTIFS</b>	<b>Marie-France SCRAEYEN</b>	<b>0475/ 46 44 60 OU 02/733 47 33</b>
-------------------	--	---------------------------	------------------------------	---------------------------------------

Dinsdag	11u00 tot 12u00	gymnastiek in zittende positie		<a href="http://madameke.wix.com/seniorsactifs">http://madameke.wix.com/seniorsactifs</a>
Donderdag	15u00 tot 16u00	zachte gymnastiek		120 € /jaar verzekering incl.

<b>JUDO</b>	<b>ROYAL BRUSSELS JUDO INSTITUTE</b>	<b>Alain RENSON</b>	<b>0475/49 04 63</b>
<b>+ 15 jaar</b>		<a href="mailto:brusselsjudoinstitute@gmail.com">brusselsjudoinstitute@gmail.com</a>	<a href="http://www.brusselsjudoinstitute.be">www.brusselsjudoinstitute.be</a>
Dinsdag	18u30 tot 20u00	sept tot dec	140 €
Vrijdag	18u30 tot 20u00	jan tot juni	185 €
2de donderdag	18u30 tot 20u30	jaarlijks abonnement	280 €
v/d maand		licentie+verzekering	44 €

<b>JUJITSU ETTERBEEK - Club Sportif Schaerlaeckens</b>	<b>Alexandre TUTELAIRE</b>	<b>0472/ 25 85 34</b>
	<a href="mailto:jujitsu.etterbeek@gmail.com">jujitsu.etterbeek@gmail.com</a>	<a href="http://www.jujitsu-etterbeek.be">www.jujitsu-etterbeek.be</a>
Maandag	18u00 tot 19u30	verzekering 30 € /jaar september tot juni : 300 €/jaar
Zaterdag	18u00 tot 19u30	betaling voor 15 september : 285 €/jaar

<b>KAEROBIC</b>			
maandag	18u00 tot 19u15	inschrijving via de website	<a href="http://www.kaerobic.com">www.kaerobic.com</a>
donderdag	18u30 tot 19u00	inschrijving via de website	<a href="http://www.bodygirly.net">www.bodygirly.net</a>
zaterdag	11u15 tot 11u45	inschrijving via de website	<a href="http://www.bodygirly.net">www.bodygirly.net</a>

<b>KARATE</b>	<b>BRUSSELS KARATE CLUB</b>	<b>Michel ROUZE</b>	<b>0475/56 60 18</b>
			<a href="http://www.karateetterbeek.be">www.karateetterbeek.be</a>
Dinsdag	20u00 tot 21u30	sept tot dec	100 €
Vrijdag	20u00 tot 21u30	jan tot maart	75 €
		april tot juni	75 €
		licentie+ verzekering	40 €

<b>KRAV MAG</b>	<b>+ 18 jaar</b>	<b>REAL LIFE SKILLS</b>	<b>Vincent Duheron</b>	<b>0484/ 68 34 94</b>
		<a href="mailto:vincent@kravmaga.be">vincent@kravmaga.be</a>	<a href="http://www.relisk.com">www.relisk.com</a>	<a href="http://www.kravmaga.be">www.kravmaga.be</a>
maandag	20u30 tot 22u00		jaarlijkse inschrijving*50 €	1e les gratis
woensdag	20u30 tot 22u00		10 € / les	90 € / 12 lessen
Abonnement		1 x week ---	80 €/3 maanden	150 €/6 maanden - 280 €/jaar
Abonnement		2 x week ---	120€/3 maanden	220 €/6 maanden - 400 €/jaar
Abonnement	student**	1 x week ---	70€/3 maanden	130 €/6 maanden - 250 €/jaar
Abonnement	student**	2 x week ---	110€/3 maanden	200 €/6 maanden - 360 €/jaar
*omvat verzekering-inschrijving KMG - 1 trainingsshirt KMG				
**op voorwaarde dat een geldige studentenkaart voorgelegd wordt				

<b>MINIFOOT</b>	<b>+ 18 jaar</b>	<b>A.S.MINIFOOT ETTERB.</b>	<b>Nadine LIPPERT</b>	<a href="mailto:asm-etterbeek.ln@proximus.be">asm-etterbeek.ln@proximus.be</a>
Vrijdag	19u15 tot 22u15		Enkel kampioenschap en na proef vooraf	

<b>RELAXATIE</b>	<b>TOUTES LES HUMEURS</b>	<b>Françoise Van Mallegheem</b>	<b>0476/29 17 45-02/345 63 26</b>
			<a href="http://www.toutesleshumeurs.be">www.toutesleshumeurs.be</a>
maandag	09u30 tot 10u30		
vrijdag	10u00 tot 11u00		12 € /les

<b>SCHERMEN</b>	<b>LA GRANDE HARMONIE</b>	<b>Ph. HANQUINET</b>	<b>02/354 07 17</b>
Maandag	19u30 tot 22u00		- 20 jaar 295 €/jaar
Donderdag	18u00 tot 22u00	licentie+verzekering incl.	+20 jaar 395 €/jaar

<b>TAI JITSU</b>	<b>BUDO CLUB SAMOURAI</b>	<b>Georges VERHELST</b>	<b>0494/79 47 19</b>
	<a href="mailto:info@budoclubsamourai.be">info@budoclubsamourai.be</a>	<a href="mailto:georges_verhelst@skynet.be">georges_verhelst@skynet.be</a>	<a href="http://www.budoclubsamourai.be">www.budoclubsamourai.be</a>
Dinsdag	19u00 tot 20u30		29 €/maand
Vrijdag	19u30 tot 21u00		80 €/trimester
		licentie + verzekering	33 € /jaar

<b>TÂM THÊ</b>	<b>CLUB DUONG LANG</b>	<b>Nathalie Plantey</b>	<b>0492/ 80 15 14</b>
datum : zie de website	<a href="http://www.duonglang.com">www.duonglang.com</a>	<a href="mailto:ecoledelamantereligieuse@gmail.com">ecoledelamantereligieuse@gmail.com</a>	
zaterdag	18u00 tot 19u00	1 x per maand	12 €/les

Dankzij Tâm Thê kunt u terug verbinding maken met uzelf door middel van meditatie- en ademhalingsoefeningen. De bedoeling is om de spieren te ontspannen en zich bewust te worden van de spierspanningen, die in het bijzonder getraind worden door een aaneenschakeling van Tâm Thê

<b>TENNIS</b>		<b>FUN SPORTS</b>	<b>Jen-Luc LUNQUICH</b>	<b>0475/ 56 57 15</b>
		tarief : zie de website	<a href="http://www.funssportennis.be">www.funssportennis.be</a>	<a href="mailto:funssportennis@live.be">funssportennis@live.be</a>
Dinsdag	18u00 tot 21u00			
Woensdag	18u00 tot 20u00			
Vrijdag	17u00 tot 19u00			
Zaterdag	12u30 tot 14u30			
individuele lessen, 2 personen of intensieve training			volgens beschikbaarheid	

<b>VOLLEY DAMES</b>	<b>F.F.S.E. FLASH.FEMINA</b>	<b>P.VANNOTEN</b>	<b>0478/51 98 24</b>
Dinsdag	20u00 tot 22u00		
Donderdag	20u00 tot 22u00	provinciale 2	per seizoen 280 € verzekering incl.

<b>VOLLEY HEREN</b>	<b>U.A.A.E. VOLLEY</b>	<b>Guy BRUYR</b>	<b>02/648 90 03</b>
Donderdag	20u15 tot 22u15		per seizoen 200 € verzekering incl.

<b>YOGA</b>			<b>Sylvia GALLARDO</b>	<b>02/642 95 10</b>
			<a href="mailto:sylvia.gallardo.cid@gmail.com">sylvia.gallardo.cid@gmail.com</a>	
Woensdag	18u30 tot 19u30			10 € /les
Donderdag	10u00 tot 11u00			85 €/trimester - 230 €/jaar

<b>YOGA</b>			<b>Jocelyne LALLEMAND</b>	<b>0474/ 81 76 46</b>
Dinsdag	10u00 tot 11u00			10 € /les
Donderdag	18u45 tot 19u45	lessen voor beginners		95 €/trimester
	20u00 tot 21u00			240 €/jaar

<b>YOGA</b>			<b>Michel WOLFF</b>	<b>02/ 230 77 87 - 0498/ 08 93 84</b>
			<a href="mailto:michel.wolff@skynet.be">michel.wolff@skynet.be</a>	
Dinsdag	17u45 tot 18u45		12 € /les	230 €/jaar
	19u00 tot 20u00			105 €/10 lessen - geldig tot 30/6/20

<b>ZUMBA</b>			<b>Tünde Peto</b>	<b>0479/ 72 83 88</b>
			<a href="mailto:tundevpeto@gmail.com">tundevpeto@gmail.com</a>	
woensdag	20u00 tot 21u00		10 €/les	45 €/5 lessen - 80 €/10 lessen

Het sportcentrum is niet verantwoordelijk voor eventuele wijzigingen. Prijzen onder voorbehoud van wijzigingen.