

Losse lessen voorjaar 2025

Je schrijft in de week voordien in, betaalt meteen online en gaat met je bevestigingsmail naar de les. Je sluit aan bij een vaste groep deelnemers. Inschrijven voor een losse les in het najaar kan vanaf maandag 13 januari 2025

Activiteit	Locatie	District	Dag	Uur	Sporten	Intensiteit
Stoelgym met Daniëlla NIEUW	DC Hof Ter Beke	Antwerpen	maandag	15.00 - 16.00	turnen, fitness	Laag
Zumba Light met Sedic	DC Hof Ter Beke	Antwerpen	vrijdag	11.00 - 12.00	Dans, fitness	Matig
BBB met Oliver	DC Schoonbeke	Antwerpen	woensdag	10.30 - 11.30	fitness	matig
Stoelyoga met Martine/Veerle W.	DC Schoonbeke	Antwerpen	woensdag	15.00 - 16.00	zensporten	laag
Yoga Hatha met Jolanda (Urban Spirit)	Ikiji Ryu JJC	Antwerpen	dinsdag	09.00 - 10.30	zensporten	Matig
Yoga Hatha met Jolanda (Urban Spirit)	NOVA	Antwerpen	maandag	19.00 - 20.30	zensporten	Matig
NIA met Marianne	Sportcentrum Wilrijkse plein	Antwerpen	dinsdag	17.20 - 18.20	Dans, Fitness	Matig
NIA met Marianne	Sportcentrum Wilrijkse plein	Antwerpen	vrijdag	17.00 - 18.00	Dans, Fitness	Matig
Pilates met Ursula (REfood REmove)	Sportcentrum Wilrijkse plein	Antwerpen	zaterdag	10.30 - 11.30	zensporten	Matig
Yoga Vinyasa met Ursula (REfood REmove)	Sportcentrum Wilrijkse plein	Antwerpen	zaterdag	11.30 - 13.00	zensporten	Hoog
Pilates met Ursula (REfood REmove)	sporthal Belpaire - Haantjeslei	Antwerpen	vrijdag	17.30 - 18.30	zensporten, fitness	Hoog
Core Stability met Suzanne (Top Ontmoeting)	Sporthal Linkeroever	Antwerpen	donderdag	19.00 - 20.00	fitness	Hoog
Pilates met Suzanne (Top Ontmoeting)	Sporthal Linkeroever	Antwerpen	donderdag	20.00 - 21.00	zensporten, fitness	Hoog
Bodymix met Fatima	Sporthal Parkloods	Antwerpen	dinsdag	17.00 - 18.00	fitness	Hoog
Stretch & Relax met Ann (Body Mind More)	Stadsmagazijn	Antwerpen	woensdag	09.00 - 10.30	zensporten	laag
BBB met Sedic	Stadsmagazijn	Antwerpen	woensdag	19.30 - 20.30	Fitness	Hoog
BBB met Jutta NIEUW	Parochiecentrum Bergheem	Berchem	dinsdag	19.00 - 20.00	Dans, fitness	Matig
Pilates met Jutta NIEUW	Parochiecentrum Bergheem	Berchem	dinsdag	18.00 - 19.00	zensporten, fitness	Matig
Yogalates met Jutta NIEUW	Parochiecentrum Bergheem	Berchem	dinsdag	20.00 - 21.00	zensporten, fitness	Hoog
Zumba Light met Sedic	SC Het Rooi	Berchem	dinsdag	10.00 - 11.00	fitness, dans	Matig
Pilates & Stretch met Monia	SC Het Rooi	Berchem	donderdag	14.00 - 15.30	zensporten	Matig
NIA met Sabine	SC Het Rooi	Berchem	maandag	21.00 - 22.00	Dans, Fitness	Matig
Yoga Yin met Martine (Yoga for Good)	SC Het Rooi	Berchem	vrijdag	13.00 - 14.30	zensporten	Laag
Turnen en conditie Light met Sarah	SC Het Rooi	Berchem	vrijdag	09.30 - 10.30	Turnen en conditie	Matig
Turnen en conditie Light met Sarah	SC Het Rooi	Berchem	vrijdag	10.30 - 11.30	Turnen en conditie	Matig
Aquadrumbibes met Kristof	Zwembad Groenenhoek	Berchem	donderdag	16.30 - 17.15	Aquafitness	Matig
Aquagym met Kristof	Zwembad Groenenhoek	Berchem	maandag	16.00 - 16.45	Aquafitness	Matig
Aquapilates met Fatima	Zwembad Groenenhoek	Berchem	vrijdag	15.00 - 15.45	aquafitness	Matig
Dance Fitness met Earlyson	Sporthal De Polder	Berendrecht	woensdag	09.30 - 10.30	dans, fitness	Matig
Qi Yoga met Suzanne B. (Pace E Vita) NIEUW	DC Boelaer	Borgerhout	dinsdag	14.00 - 15.00	zensporten	laag
Core Stability met Suzanne (Top Ontmoeting)	Sporthal Luisbekelaar	Borgerhout	woensdag	15.30 - 16.30	fitness	Hoog
Yoga Hatha met Suzanne (Top Ontmoeting)	sporthal Luisbekelaar	Borgerhout	woensdag	14.00 - 15.30	zensporten	Matig
Dance Fitness met Ellen	sporthal Luisbekelaar	Borgerhout	woensdag	18.00 - 19.00	dans, fitness	Matig
Shakuma BBB met King Franky	t Werkhuys balletzaal	Borgerhout	dinsdag	19.00 - 20.00	Dans, fitness	Hoog
Shakuma met King Franky	t Werkhuys balletzaal	Borgerhout	dinsdag	20.00 - 21.00	Dans, fitness	Hoog
Bodymix met Fatima	t Werkhuys balletzaal	Borgerhout	vrijdag	19.00 - 20.00	fitness	Hoog
Pilates met Fatima	t Werkhuys balletzaal	Borgerhout	vrijdag	18.00 - 19.00	fitness, zensporten	Hoog
Dance to Yoga met Martine (Yoga for Good) NIEUW	t Werkhuys balletzaal	Borgerhout	woensdag	11.30 - 12,30	dans, zensporten	Matig
Iedereen kan dansen met Evelyne (Moving Ground) NIEUW	Trix	Borgerhout	woensdag	17.00 - 18.00	dans	matig
Aquagym met Liesbeth	Zwembad Plantin Moretus	Borgerhout	dinsdag	17.45 - 18.30	Aquafitness	Matig
Aquagym met Liesbeth	Zwembad Plantin Moretus	Borgerhout	dinsdag	18.30 - 19.15	Aquafitness	Matig

Aquajogging met Liesbeth	Zwembad Plantin Moretus	Borgerhout	dinsdag	17.00 - 17.45	Aquafitness	Matig
Aquagym Light met Kristof	zwembad Plantin Moretus	Borgerhout	woensdag	13.00 - 13.45	Aquafitness	Laag
Aquagym Light met Kristof	zwembad Plantin Moretus	Borgerhout	woensdag	12.15 - 13.00	Aquafitness	Laag
Turnen en Conditie Light met Marthe NIEUW	sporthal Ter Smisse	Borsbeek	dinsdag	10.00 - 11.00	Turnen en conditie	matig
Turnen en Conditie Light met Marthe NIEUW	sporthal Ter Smisse	Borsbeek	dinsdag	08.45 - 09.45	Turnen en conditie	matig
Pilates voor vrouwen met Monia	Cinema Rix	Deurne	maandag	18.00 - 19.00	zensporten, fitness	Hoog
Yoga voor vrouwen met Monia	Cinema Rix	Deurne	maandag	19.00 - 20.30	zensporten	Matig
Core & Strength met Monia	Cinema Rix	Deurne	maandag	20.30 - 21.30	zensporten, fitness	Matig
Bodymix met Fatima	Sporthal 't Venneke	Ekeren	woensdag	19.30 - 20.30	fitness	Hoog
Pilates met Fatima	Sporthal 't Venneke	Ekeren	woensdag	20.30 - 21.30	fitness, zensporten	Hoog
Aquagym met Kristof	Zwembad de Schinde	Ekeren	dinsdag	17.45 - 18.30	Aquafitness	Matig
Aquajogging met Kristof	Zwembad de Schinde	Ekeren	dinsdag	17.00 - 17.45	Aquafitness	Matig
Aquagym Light met Kristof	Zwembad de Schinde	Ekeren	maandag	12.45 - 13.30	Aquafitness	Laag
Aquagym met Kristof	Zwembad de Schinde	Ekeren	maandag	12.00 - 12.45	Aquafitness	Matig
Aquapilates met Fatima	Zwembad Sorghvliedt	Hoboken	maandag	12.00 - 12.45	aquafitness	Matig
Aquagym met Earlyson	Zwembad Sorghvliedt	Hoboken	vrijdag	16.15 - 17.00	Aquafitness	Matig
Turnen en conditie Light met Monique	SC De Rode Loop	Merksem	dinsdag	14.00 - 15.00	Turnen en conditie	Matig
Turnen en conditie Light met Monique	SC De Rode Loop	Merksem	dinsdag	15.00 - 16.00	Turnen en conditie	Matig
Yoga Hatha met Suzanne (Top Ontmoeting)	SC De Rode Loop	Merksem	dinsdag	09.00 - 10.30	zensporten	Matig
Drums Alive met Kristof	SC De Rode Loop	Merksem	woensdag	10.00 - 11.00	dans - fitness	Hoog
Pilates met Kristof	SC De Rode Loop	Merksem	woensdag	09.00 - 10.00	Zensporten - fitness	Hoog
Dance Fitness Light met Ellen	Sint Eduardus	Merksem	zaterdag	11.00 - 12.00	dans, fitness	Laag
Dance Fitness met Ellen	Sint Eduardus	Merksem	zaterdag	10.00 - 11.00	dans, fitness	Matig
Aquagym met Earlyson	Zwembad Park Van Merksem	Merksem	dinsdag	12.00 - 12.45	aquafitness	Matig
Aquagym met Kristof	Zwembad Park Van Merksem	Merksem	dinsdag	19.15 - 20.00	Aquafitness	Matig
Aquabootcamp met Kristof	Zwembad Park Van Merksem	Merksem	dinsdag	20.00 - 20.45	Aquafitness	Hoog
Online Core & Strength met Daniëlla	Online	Online	donderdag	12.00 - 13.00	Fitness	Hoog
Online Yoga Yin met Joanna (Yoganna)	Online	Online	donderdag	20.00 - 21.00	zensporten	Laag
Online Tai chi/Qi Gong met Noëlla (Inner Motion)	Online	Online	maandag	09.00 - 10.00	Zensporten	Laag
Online Yoga Hatha met Jolanda (Urban Spirit)	Online	Online	vrijdag	11.30 - 12.30	zensporten	Matig
Online Pilates met Patricia (Agami Yoga)	Online	Online	woensdag	20.00 - 21.00	Zensporten	Matig
Aquajogging Light met Sedic	Zwembad Ieperman	Wilrijk	dinsdag	12.45 - 13.30	Aquafitness	Laag
Aquagym met Magda	Zwembad Ieperman	Wilrijk	woensdag	19.30 - 20.15	Aquafitness	Matig
Aquazumba met Magda	Zwembad Ieperman	Wilrijk	woensdag	20.15 - 21.00	Aquafitness	Matig
Aquajogging Light met Sedic	Zwembad Ieperman	Wilrijk	donderdag	12.45 - 13.30	Aquafitness	Laag
NIA met Sabine	Vrijetijdscentrum De Schelde	Zandvliet	woensdag	20.00 - 21.00	Dans, Fitness	Matig