

Losse lessen voorjaar 2024

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 de losse lessen voorjaar kan vanaf maandag 15 januari 2024.

Activiteit	Locatie	District	Dag	Uur	Sporten	Intensiteit
Bodymix met Fatima	Buurtsporthal Parkloods	Antwerpen	dinsdag	17.00 - 18.00	fitness	Hoog
BBB met Oliver	Dienstencentrum Van Schoonbeke	Antwerpen	woensdag	10.30 - 11.30	fitness	matig
Yoga Hatha met Jolanda	Ikiji Ryu JJC	Antwerpen	dinsdag	09.00 - 10.30	zensporten	Matig
Yoga Hatha met Jolanda	Ontmoetingscentrum NOVA	Antwerpen	maandag	19.00 - 20.30	zensporten	Matig
NIA met Marianne	Sportcentrum Wilrijkse plein	Antwerpen	dinsdag	17.30 - 18.30	Dans, Fitness	Matig
Yoga Vinyasa met Pascale	Sportcentrum Wilrijkse plein	Antwerpen	zaterdag	11.00 - 12.30	zensporten	Hoog
Start to yoga met Pascale	Sportcentrum Wilrijkse plein	Antwerpen	zaterdag	09.30 - 11.00	zensporten	Matig
Pilates met Ursula	sporthal Belpaire - Haantjeslei	Antwerpen	vrijdag	17.30 - 18.30	zensporten, fitness	Hoog
Core Stability met Suzanne	Sporthal Linkeroever	Antwerpen	donderdag	19.00 - 20.00	fitness	Hoog
Pilates met Suzanne	Sporthal Linkeroever	Antwerpen	donderdag	20.00 - 21.00	zensporten, fitness	Hoog
BBB met Oliver	Stadsmagazijn	Antwerpen	dinsdag	20.15 - 21.15	fitness	matig
BBB met Sédric	Stadsmagazijn	Antwerpen	woensdag	19.15 - 20.15	Fitness	Hoog
Dans & Relaxatie met Sérgio NIEUW	Parochiecentrum Bergheem	Berchem	dinsdag	18.00 - 19.00	Dans	Matig
Afro-Braziliaanse dans met Sérgio	Parochiecentrum Bergheem	Berchem	dinsdag	19.00 - 20.00	Dans	Matig
NIA met Sabine	Sportcentrum Het Rooi	Berchem	maandag	21.00 - 22.00	Dans, Fitness	Matig
Turnen en conditie Light met Olivier	Sportcentrum Het Rooi	Berchem	vrijdag	09.30 - 10.30	Turnen en conditie	Matig
Turnen en conditie Light met Olivier	Sportcentrum Het Rooi	Berchem	vrijdag	10.30 - 11.30	Turnen en conditie	Matig
Aquadrumbvibes 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
Aquastretch met Fatima	Zwembad Groenenhoek	Berchem	vrijdag	15.00 - 15.45	aquafitness	Laag
Aquapilates met Fatima	Zwembad Groenenhoek	Berchem	vrijdag	15.45 - 16.30	aquafitness	Matig
Dance Fitness met Mirella	Sporthal De Polder	Berendrecht	woensdag	09.30 - 10.30	dans, fitness	Matig
Core Stability met Suzanne	Sporthal Luisbekelaar	Borgerhout	woensdag	15.30 - 16.30	fitness	Hoog
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
Bollywood Bhangra dans met Nikita	t Werkhuys balletzaal	Borgerhout	maandag	19.00 - 20.00	dans	Matig
Bollywood dans met Nikita	t Werkhuys balletzaal	Borgerhout	maandag	18.00 - 19.00	dans	Matig
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
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
Pilates voor vrouwen met Monia NIEUW	Cinema Rix	Deurne	maandag	18.00 - 19.00	zensporten, fitness	Hoog
Core & Strength met Monia	Cinema Rix	Deurne	maandag	20.30 - 21.30	zensporten, fitness	Matig
Yoga voor vrouwen met Monia	Cinema Rix	Deurne	maandag	19.00 - 20.30	zensporten	Matig
Dance Fitness met Ellen	sporthal Luisbekelaar	Deurne	woensdag	18.00 - 19.00	dans, 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
Yoga Yin met Veerle W.	Sportzaal Schriek	Ekeren	woensdag	19.30 - 21.00	zensporten	Matig
Yoga Hatha met Veerle W.	Sportzaal Schriek	Ekeren	woensdag	18.00 - 19.30	zensporten	Matig
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
Aquabootcamp met Kristof	Zwembad Sorghvliedt	Hoboken	maandag	18.45 - 19.30	Aquafitness	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
Pilates met Pascale	Sint Eduardus kapel	Merksem	dinsdag	18.30 - 19.30	zensporten, fitness	Hoog
Start to pilates met Pascale	Sint Eduardus kapel	Merksem	dinsdag	17.30 - 18.30	zensporten, fitness	Matig
Yoga Hatha/Yin met Pascale	Sint Eduardus kapel	Merksem	dinsdag	19.30 - 21.00	zensporten	Matig
Turnen en conditie Light met Monique	Sportcentrum De Rode Loop	Merksem	dinsdag	14.00 - 15.00	Turnen en conditie	Matig
Turnen en conditie Light met Monique	Sportcentrum De Rode Loop	Merksem	dinsdag	15.00 - 16.00	Turnen en conditie	Matig
Drums Alive met Kristof	Sportcentrum De Rode Loop	Merksem	woensdag	10.00 - 11.00	dans - fitness	Hoog
Pilates met Kristof	Sportcentrum De Rode Loop	Merksem	woensdag	09.00 - 10.00	Zensporten - fitness	Hoog
Aquabootcamp met Kristof	Zwembad Park van Merksem	Merksem	dinsdag	20.00 - 20.45	Aquafitness	Hoog
Aquagym met Kristof	Zwembad Park van Merksem	Merksem	dinsdag	19.15 - 20.00	Aquafitness	Matig
Aquabootcamp met Kristof	Zwembad Park van Merksem	Merksem	donderdag	20.00 - 20.45	Aquafitness	Hoog
Aquagym met Kristof	Zwembad Park van Merksem	Merksem	donderdag	19.15 - 20.00	Aquafitness	Matig
Online Core & Strength met Daniëlla	Online	Online	donderdag	12.00 - 13.00	Fitness	Hoog
Online Pilates met Patricia	Online	Online	woensdag	20.00 - 21.00	Zensporten	Matig
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
NIA met Sabine NIEUW	Vrijtijdscentrum De Schelde	Zandvliet	woensdag	20.00 - 21.00	Dans, Fitness	Matig