



GC De Zeyp

Meer activiteiten vind je op www.dezeyp.be

Op 28-04-2024 selecteerde je 5 activiteiten op www.dezeyp.be/activiteiten

Je filterde op: "0-2,5 jaar, 18+, Cursus & Vorming"

Familiezondag: Koken met Ikram -

Samen koken met je (klein)kind ... en met Ikram! Ikram neemt jullie mee op een culinaire doe-kook-proef reis.

€ 6

12-18 jaar

18+

6-12 jaar

Families

5+



zo 28.04.2024

van 10.00 u. tot 12.00 u.



Gemeenschapscentrum De Zeyp vzw, Zeypstraat 47, 1083 Ganshoren



GC De Zeyp

[02 422 00 11](tel:024220011)

dezeyp@vgc.be

<http://www.dezeyp.be> (<http://www.dezeyp.be>)



Pilates groep 1 (10 tot 11 uur)

Met pilates train je je buik-, bil-, rug- en bekkenbodemspieren. Je verbetert zo je houding, stabiliteit, coördinatie en ademhaling.

€ 210

18+

50+

18+

18

- 99 jaar

 NL   

NL   

NL   

NL   



za 09.09.2023 - za 29.06.2024

op 9.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 16.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 23.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 30.09.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 7.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 14.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 21.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 28.10.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 18.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 25.11.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 2.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 9.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 16.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 23.12.2023 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 13.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 20.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 27.01.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 3.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 10.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 24.02.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 2.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 9.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 16.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 23.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 30.03.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 20.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 27.04.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 4.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 18.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 25.05.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 1.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 8.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 15.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 22.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

op 29.06.2024 van 10.00 u. tot 11.00 u.

 Gemeenschapscentrum De Zeyp vzw, Zeypstraat 47, 1083 Ganshoren

 GC De Zeyp

02 422 00 11

dezeyp@vgc.be

<http://www.dezeyp.be> (<http://www.dezeyp.be>)



Pilates groep 2 (11 tot 12 uur)

Met pilates train je je buik-, bil-, rug- en bekkenbodemspieren. Je verbetert zo je houding, stabiliteit, coördinatie en ademhaling.

€ 210

18+

50+

18+

18

- 99 jaar

 NL   

NL   

NL   

NL   



za 09.09.2023 - za 29.06.2024

op 9.09.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.

op 16.09.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.

op 23.09.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.

op 30.09.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.

op 7.10.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.

op 14.10.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.

op 21.10.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.

op 28.10.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.

op 18.11.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.

op 25.11.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.

op 2.12.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.

op 9.12.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.

op 16.12.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.

op 23.12.2023 van 11.00 u. tot 12.00 u.

op 13.01.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.

op 20.01.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.

op 27.01.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.

op 3.02.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.

op 10.02.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.

op 24.02.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.

op 2.03.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.

op 9.03.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.

op 16.03.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.

op 23.03.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.

op 30.03.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.

op 20.04.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.

op 27.04.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.

op 4.05.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.

op 18.05.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.

op 25.05.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.

op 1.06.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.

op 8.06.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.

op 15.06.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.

op 22.06.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.

op 29.06.2024 van 11.00 u. tot 12.00 u.

 Gemeenschapscentrum De Zeyp vzw, Zeypstraat 47, 1083 Ganshoren

 GC De Zeyp

02 422 00 11

dezeyp@vgc.be

<http://www.dezeyp.be> (<http://www.dezeyp.be>)



Zumba

Zumba, dat zijn fitnessoefeningen op ritmische muziek. De bewegingen zijn gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans. Beginners zijn ook welkom.

€ 90

18+

50+

18+

18

- 99 jaar



zo 17.09.2023 - zo 30.06.2024

op 17.09.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 24.09.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 1.10.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 8.10.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 15.10.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 22.10.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 29.10.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 19.11.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 26.11.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 3.12.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 10.12.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 17.12.2023 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 21.01.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 28.01.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 4.02.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 11.02.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 18.02.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 25.02.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 3.03.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 10.03.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 17.03.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 24.03.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 21.04.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 28.04.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 5.05.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 26.05.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 2.06.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 9.06.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 16.06.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 23.06.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

op 30.06.2024 van 10.30 u. tot 11.30 u.

Gemeenschapscentrum De Zeyp vzw, Zeypstraat 47, 1083 Ganshoren

GC De Zeyp

02 422 00 11

dezeyp@vgc.be

<http://www.dezeyp.be> (<http://www.dezeyp.be>)



Beweging en balans

Werk aan je balans, soepelheid, spierversterking en ademhaling. De lessen zijn een combinatie van yoga en tai chi.



€ 90

18+

50+

18+

18

- 99 jaar

NL

NL

NL

NL



zo 17.09.2023 - zo 30.06.2024

op 17.09.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 24.09.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 1.10.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 8.10.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 15.10.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 22.10.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 29.10.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 19.11.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 26.11.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 3.12.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 10.12.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 17.12.2023 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 21.01.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 28.01.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 4.02.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 11.02.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 18.02.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 25.02.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 3.03.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 10.03.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 17.03.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 24.03.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 21.04.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 28.04.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 5.05.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 26.05.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 2.06.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 9.06.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 16.06.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 23.06.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

op 30.06.2024 van 9.30 u. tot 10.30 u.

Gemeenschapscentrum De Zeyp vzw, Zeypstraat 47, 1083 Ganshoren

GC De Zeyp

02 422 00 11

dezeyp@vgc.be

<http://www.dezeyp.be> (<http://www.dezeyp.be>)

