

**Complex CENTR'AL**  
**Programmatie sport, dans en welzijn**  
**januari → juni 2023**

<b>Zachte gymnastiek</b>	voor dames	dinsdag 9:30 - 11:30	<b>Forest Quartier Santé (vzw)</b> www.f-q-s.be 02 340 26 00
	vanaf 50 jaar <i>(op muziek)</i>	donderdag 09:00 - 10:00	<b>La Royale Forestoise de Gymnastique (vzw)</b> dhaene.therese@gmail.com 0478 72 90 12
<b>Pilates</b>	iedereen	donderdag 18:00 - 20:30 vrijdag 11:15 - 12:15	<b>All You Need is Love &amp; Pilates (FB)</b> love.pilates@outlook.com
<b>Taekwondo</b>	kinderen (vanaf 6 jaar) & tieners	dinsdag 19:00 - 20:30 donderdag 19:00 - 20:30 zaterdag 18:00 - 20:00	<b>Taekwondo Chabeb Bruxelles (vzw)</b> taekwondochabeb@hotmail.be. 0484 33 04 22
	performance	dinsdag 20:30 - 21:30 donderdag 20:30 - 21:30	
	dames	woensdag 16:00 - 17:00 zaterdag 18:00 - 19:00	
<b>Taekwondo</b>	kinderen van 5 tot 8 jaar	woensdag 16:45 - 17:45 vrijdag 16:30 - 17:30	<b>Academy Master Kim</b> www.masterkim.be joelle@masterkim.be. 0472 01 04 48
	aspiranten van 9 tot 12 jaar	woensdag 17:45 - 18:45 vrijdag 17:45 - 18:45	
	dames	vrijdag 12:30 - 13:30	
<b>Qi gong</b>	vrijdag 19:00 - 20:00		<b>Golden Phoenix club</b> www.goldenphoenixclub.be goldenphoenixclub.be@gmail.com 0479 94 59 04 - 0473 82 31 05
<b>Tai chi</b>	vrijdag 20:00 - 21:00		
<b>Wing chun</b>	woensdag 19:00 - 20:00 (niveau 1; vanaf 9 jaar)		
<b>Stretching (rekoefeningen voor de meridianen)</b>	woensdag 20:00 - 21:00		
<b>Tafeltennis</b>	senioren vanaf 50 jaar	dinsdag 12:00 - 16:00 vrijdag 12:00 - 16:00	<b>Tafeltennis voor senioren (STTCF)</b> jacdidimar@gmail.com 0474 09 46 04
<b>Yoga</b>	<b>Vinyasa</b>	maandag 18:10 - 19:30 19:40 - 21:00	<b>YOGAIA</b> www.yogaia.be vbrackx@gmail.com. 0476 97 43 69
	<b>Hatha yoga</b>	maandag 20:00 - 21:30	<b>Yoga communautaire Bruxelles (FB)</b>
	senioren	donderdag 14:00 - 15:00	<b>Énéo - sociale beweging voor senioren</b> www.eneo.be
	<b>Vinyasa</b>	dinsdag 08:20 - 09:20	<b>Ouvre tes Chakras Meuf (FB - IG)</b> www.ouvreteschkrasmeuf.org rosa@ouvreteschkrasmeuf.org.
	<b>Vinyasa</b>	maandag 11:45 - 12:45	<b>Vinyasa yoga</b> randa.wazen@gmail.com.
	dames	maandag 09:30 - 10:30	<b>Partenariat Marconi (vzw)</b> pm@partenariatmarconi.be. 02 343 86 49
	<b>Hatha yoga</b>	maandag 18:15 - 19:45	www.lemomentyoga.com <b>anabelle.rihoux@live.be</b> 0493 18 24 66
	<b>Hatha yoga</b>	zaterdag 11:45 - 12:45	<b>Olivia Olbrechts</b> www.holiyogabrussels.com oliviaholiyoga@gmail.com. 0478 29 37 39



**CENTR'AL**

Complexe d'équipements sportifs et culturels / Complex met sport- en culturele voorzieningen  
 Avenue Besme 129-131 Besmelaan & Avenue Albert 1 Albertlaan - 1190 Forest / Vorst  
 02 435 19 95 - centr.al@forest.brussels – FB: CENTR'AL sports & culture



	<b>Vini yoga met Alice</b>	vrijdag 09:00 - 10:15	<b>Viniyogavecalice (FB)</b> 0488 80 87 00
	<b>Vrije dans</b>	vrijdag 18:00 - 20:30	
<b>Capoeira</b>	jongeren vanaf 13 jaar	woensdag 19:00 - 21:00	<b>BCT (vzw)</b> 0475 41 29 92
<b>Dans</b>	<b>Indische dans (Odissi)</b>	dinsdag 18:00 - 19:30 (beginners) 19:30 - 21:00 (intermediair niveau)	<b>Tala &amp; Nriya (vzw)</b> www.talanriya.be info@talanriya.be. 0489 01 59 04
	<b>Urban Afro</b> tieners (beginners)	woensdag 17:00 - 18:00	<b>Zassii (vzw)</b> www.zassii.org info@zassii.org 0483 03 01 49
	<b>Afro Moves</b> tieners (tussenniveau)	woensdag 18:00 - 19:00	
	<b>Afro Jazz</b> tieners & volwassenen (tussenniveau)	woensdag 19:00 - 20:30	
	<b>Hiphop</b> tieners (beginners - tussenniveau)	donderdag 18:00 - 19:00	
	<b>Improvisatie</b> tieners (> 16 jaar) & volwassenen alle niveaus	donderdag 19:00 - 20:00	
	<b>Bachata</b> (traditioneel/Dominicaans) volwassenen (beginners)	dinsdag 19:30 - 21:15 donderdag 20:40 - 21:40	<b>Alice &amp; Miriam</b> Chicas_del_flow@hotmail.com Chicas del flow (FB)
<b>Feldenkrais</b>	iedereen	woensdag 09:30 - 10:30 zaterdag 10:30 - 11:30	<b>Selva (vzw)</b> 0475 43 97 42
<b>Yoseikan Budo</b>	vanaf 14 jaar	vrijdag 18:00 - 20:00	<b>Belgische Federatie Yoseikan Budo</b> marcigfi@yahoo.es (Marc Iglesias)
<b>Sportcoaching</b>	iedereen	woensdag 12:30 - 13:30	<b>Up Coaching</b> upcoaching@outlook.be 0476 78 73 58
<b>Booty Abs &amp; Core</b>	iedereen	maandag & woensdag 08:20 - 9:20 woensdag 20:40 - 21:40 donderdag 20:10 - 21:10	<b>Archie De Moor</b> info@archie-fit.be 0456 57 09 25
<b>Bewuste gymnastiek KOORE®</b>		dinsdag 12:30 - 13:30 - alle niveaus dinsdag 17:00 - 18:15 - voor dames - alle niveaus dinsdag 18:15 - 19:30 - iedereen welkom - gevorderden donderdag 12:15-13:15 - <u>met stoel</u> (open voor iedereen en aangepast aan PBM)	<b>Koore</b> www.koore.be www.facebook.com/koore.be YouTube: Be Koore - <u>kanaal Koore®</u> koore.be@yahoo.com. Dominique Malcause 0474 48 66 88
<b>Theater</b>	voor jongeren van 8 tot 18 jaar	maandag, dinsdag & donderdag 15:45 - 17:45	<b>compagniedesneulfunes.be</b> contact@compagniedesneulfunes.be
<b>Pilates (tegen vrije gift)</b>	voor iedereen (in het Engels of het Oekraïens)	woensdag 11:00 - 12:15 vrijdag 17:30 - 18:30	<b>Ludmila Khomenko</b> 0470 31 18 65 (in het Engels of het Oekraïens)
<b>Schermen *</b>	van 9 tot 13 jaar	Maandag 16:15 -17:45	<b>CENTR'AL</b> centr.al@forest.brussels 02 435 19 95
<b>Tafeltennis</b>	van 7 tot 9 jaar	Dinsdag 16:30 - 17:30	
	van 10 tot 12 jaar	Dinsdag 17:30 - 19:00	
<b>Aïkido</b>	vanaf 12 jaar	Woensdag 17:15 - 18:45	

\* Sportactiviteit aangeboden dankzij de steun van de administratie en de Federatie Wallonië-Brussel