



OPEN GYM

Voor wie graag zelfstandig werkt in een professioneel ingericht turnhal. Je kiest zelf je traject en je doelstellingen, onze ervaren trainers bieden je de nodige ondersteuning. Kortom, jij bepaalt zelf het tempo en de inhoud van deze les!

Voor jongens en meisjes vanaf het derde middelbaar.



GROEPSLESSEN VOLWASSENEN

Figuurtraining, cardiotraining, rugtraining, yoga ... Uitgebreid aanbod overdag en 's avonds, met aangepaste lessen voor 55+ en mensen met een beperking. Ontdek hier een greep uit ons aanbod!

Welkom voor een gratis proefles!



Fitdance

"Fit & Fun"

Voor dames die zich graag uitleven op muziek. Fit: we werken aan conditie, kracht, coördinatie en evenwicht. Fun: op een leuke manier leren we verschillende basispassen die we combineren tot verschillende dansen.



Rugtraining & Core Stability

"We've got your back"

Versteving van rug en romp, ter preventie van rug-, nek- en schouderklachten. Ideaal ook voor wie al eens last heeft van een pijnlijke rug, nek of schouders. Je wordt begeleid door een gediplomeerde ergotherapeut.



Dansmix 55+

"Fit & Fun"

Voor wie graag beweegt op muziek, je danst individueel, maar toch in groep. Een mix van jazz, modern en lijndansen. Om je algemene fitheid en coördinatie te verbeteren en je geheugen te trainen.



Tabata

"Sweat, smile, repeat"

Pittige cardio work-out met interval-oefeningen. Opgevat als een circuittraining, waarbij je je grenzen opzoekt met korte, intensieve work-outs. De snelste weg om calorieën te verbranden en je conditie te verbeteren.



Yogilates & Poweryoga

"Spirit, Minde & Body"

Relaxatie en ontspanning gecombineerd met kracht, lenigheid en evenwicht. Om de stress van een jachtig leven los te laten, en tegelijk te werken aan een betere lichaamshouding, met versterking en versoepeling van de gewrichten.



Sportplezier voor jong en minder jong

Sportaanbod seizoen 2020-2021



#wearegypies

#sportersbelevenmeer

Met dank aan onze partners

delaware



IN PRO Dé expert in glasoplossingen.
www.inpro.be



GARAGE - CARROSSERIE
VAN KELST



www.gypies.be

info@gypies.be

015 55 59 61

VOLWASSENEN

MAANDAG			
09u00-10u00	Zumba Toning	Lesley	PZ 1
10u00-11u00	BBB	Lesley	PZ 1
11u00-12u00	Dansmix 55+	Anne	PZ 1
20u00-21u00	BBB	Lies	PZ 1
21u00-22u00	BBB	Lies	PZ 1

DINSDAG			
19u00-20u00	Rugtraining & Core Stability	Michael	PZ 1
20u00-21u00	Fitdance	Esther	PZ 1
21u00-22u00	Poweryoga	Esther	PZ 1

WOENSDAG			
09u00-10u00	Yogilates	Karolien	PZ 1
10u00-11u00	Yogilates	Karolien	PZ 1
11u00-12u00	Aerobics 50+	Anne	PZ 1
19u00-20u00	BBB	Margaux	PZ 2
20u00-21u00	BBB	Margaux	PZ 2
20u00-21u00	Stepaerobics	Kimberly	PZ 1
21u00-22u00	Fat Burner	Kimberly	PZ 1

DONDERDAG			
19u00-20u00	Poweryoga	Esther	PZ 1
20u00-21u00	BBB	Lies	PZ 1
20u00-21u00	Tabata	Esther	PZ 2
21u00-22u00	BBB	Lies	PZ 1
21u00-22u00	Rugtraining & Core Stability	Roman	PZ 2

VRIJDAG			
09u00-10u00	Stepaerobic	Lesley	PZ 1
10u00-11u00	BBB	Lesley	PZ 1
11u00-12u00	GGym	Sofie	PZ 1

Welkom voor een gratis proefles!

JEUGD

KLEUTERGYM			
1e-2e kleuterklas	wo	14u00-15u00	Gymblok (blok B)
	wo	15u00-16u00	Gymblok (blok B)
	wo	16u00-17u00	Gymblok (blok B)
	za	09u15-10u15	Gymblok (blok B)
	za	10u15-11u15	Gymblok (blok B)
3e kleuterklas	za	11u15-12u15	Gymblok (blok B)
	wo	16u00-17u00	Gymblok (blok B)
	za	09u00-10u00	Gymblok (blok B)
	zo	09u00-10u00	Gymblok (blok B)

3e kleuterklas	wo	16u00-17u00	Gymblok (blok B)
	za	09u00-10u00	Gymblok (blok B)
	zo	09u00-10u00	Gymblok (blok B)

TOESTELTURNEN JONGENS			
1e-2e leerjaar	za	10u00-11u00	Gymblok (blok B)
3e-4e leerjaar	za	11u00-12u00	Gymblok (blok B)
5e lj.-2e middelbaar	za	12u00-13u30	Gymblok (blok B)

OPEN GYM JONGENS			
Vanaf 3e middelbaar	vr	20u30-22u00	Gymblok (blok B)

TOESTELTURNEN MEISJES			
1e-2e leerjaar	za	10u00-11u00	Gymblok (blok B)
	zo	10u00-11u00	Gymblok (blok B)
	di	18u00-19u00	Gymblok (blok B)
	wo	17u00-18u00	Gymblok (blok B)
3e-4e leerjaar	za	11u00-12u00	Gymblok (blok B)
	di	19u00-20u00	Gymblok (blok B)
	wo	18u00-19u00	Gymblok (blok B)

3e-4e leerjaar	za	11u00-12u00	Gymblok (blok B)
	di	19u00-20u00	Gymblok (blok B)
	wo	18u00-19u00	Gymblok (blok B)

5e-6e leerjaar	za	12u00-13u30	Gymblok (blok B)
	wo	19u00-20u30	Gymblok (blok B)

1e-2e middelbaar	za	12u00-13u30	Gymblok (blok B)
	vr	20u00-21u00	Gymblok (blok B)

OPEN GYM MEISJES			
Vanaf 3e middelbaar	vr	20u30-22u00	Gymblok (blok B)

TRAMPOLINE			
1e-2e leerjaar	ma	17u30-18u30	Gymblok (blok B)
1e-2e-3e leerjaar	za	14u00-15u00	Gymblok (blok B)
3e-4e leerjaar	ma	18u30-19u30	Gymblok (blok B)
4e-5e-6e leerjaar	za	15u00-16u00	Gymblok (blok B)
5e-6e leerjaar	ma	19u30-20u30	Gymblok (blok B)
Middelbaar	vr	18u30-20u00	Gymblok (blok B)

TUMBLING			
3e-4e leerjaar	za	13u30-14u30	Gymblok (blok B)
5e-6e leerjaar	za	14u30-15u30	Gymblok (blok B)
3e-4e-5e-6e leerjaar	zo	12u00-13u00	Gymblok (blok B)
Middelbaar	za	15u30-17u00	Gymblok (blok B)

TUMBLING & TRAMPOLINE			
Middelbaar	zo	13u00-14u30	Gymblok (blok B)

ROPESKIPPING			
Vanaf 3e leerjaar	zo	09u30-11u00	Polyvalente zaal 2 (blok A)

GGYM			
Vanaf 1e leerjaar	vr	19u00-20u00	Turnzaal Atheneum



Sporthal Keerbergen
Putsebaan 103



Dinsdag 1 sep
start seizoen



130 € lidgeld
voor ± 35 lesweken



Opening Inschrijvingen
op 1 augustus
via www.gympies.be



Info & updates
[www.gympies.be/](http://www.gympies.be/aanbod)
aanbod



Flexibel tarief (ploegen-
dienst) & **Sociaal tarief**
(gezinnen in moeilijkheden)