

**Wedstrijdturnen** — Naast ons recreatief aanbod met wekelijks 69 lessen voor jongeren en volwassenen, richten we ook in 2 disciplines wedstrijdturnen in: toestelturnen voor meisjes op internationaal niveau en demo, een groepsdiscipline voor jongens en meisjes, op Belgisch niveau.



### Toestelturnen meisjes

- vanaf 1e leerjaar
- na selectietest
- topsportniveau
- internationaal palmares

[agdtrainers@gympies.be](mailto:agdtrainers@gympies.be)

### Demoteam

- groepsnummer met acro, dans en tumblingreeksen
- Jongens/meisjes vanaf 3e lj.
- na selectietest

[demotrainers@gympies.be](mailto:demotrainers@gympies.be)



## OPEN GYM

Voor wie graag zelfstandig werkt in een professioneel ingerichte 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.**



**NIEUW** — Vanaf september beschikken we over twee (!) professioneel ingerichte turnhallen, samen goed voor een gymparadijs van ruim 1.300 m2. Valkuil, tumblingbaan, fast track, mini-, maxi- en kuiltrampolines, ...en een aangepaste gymcorner voor kleutergym.



**Sporthal Keerbergen**  
Putsebaan 103



**Woensdag 1 sep**  
start seizoen



**130 € lidgeld**  
voor ± 35 lesweken



Opening Inschrijvingen  
**op 1 augustus**  
via [www.gympies.be](http://www.gympies.be)



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



**Flexibel tarief** (ploegendienst) & **Sociaal tarief** (gezinnen in moeilijkheden)

Met dank aan onze partners

delaware



Dé expert in  
glasoplossingen.  
[www.inpro.be](http://www.inpro.be)



Accountants &  
Belastingconsulenten



M@RQUEE bv  
#security #privacy



# Sportplezier voor jong en minder jong

Sportaanbod seizoen 2021-2022



#wearegympies  
#sportersbelevenmeer

[www.gympies.be](http://www.gympies.be)

[info@gympies.be](mailto:info@gympies.be)

015 55 59 61

GROEPSLESSEN VOLWASSENEN

| MAANDAG   |                              |          |                                                                                         |
|-----------|------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 09u - 10u | Zumba Toning                 | Lesley   | PZ 1                                                                                    |
| 10u - 11u | BBB                          | Lesley   | PZ 1                                                                                    |
| 11u - 12u | Dansmix 55+                  | Anne     | PZ 1                                                                                    |
| 20u - 21u | BBB                          | Lies     | PZ 1                                                                                    |
| 21u - 22u | BBB                          | Lies     | PZ 1                                                                                    |
| DINSDAG   |                              |          |                                                                                         |
| 19u - 20u | Rugtraining & Core Stability | Michael  | PZ 1                                                                                    |
| 20u - 21u | Stepaerobics                 | Kimberly | PZ 1                                                                                    |
| 21u - 22u | Fat Burner                   | Kimberly | PZ 1                                                                                    |
| WOENSDAG  |                              |          |                                                                                         |
| 09u - 10u | Yogilates                    | Karolien | PZ 1                                                                                    |
| 10u - 11u | Yogilates                    | Karolien | PZ 1                                                                                    |
| 11u - 12u | Aerobics 50+                 | Anne     | PZ 1                                                                                    |
| 20u - 21u | Fit & Fun                    | Nicolas  | PZ 1   |
| 21u - 22u | Fit & Fun                    | Nicolas  | PZ 1   |
| DONDERDAG |                              |          |                                                                                         |
| 19u - 20u | Animal Flow                  | Michael  | PZ 1  |
| 20u - 21u | BBB                          | Lies     | PZ 1                                                                                    |
| 20u - 21u | Rugtraining & Core Stability | Roman    | PZ 2                                                                                    |
| 21u - 22u | BBB                          | Lies     | PZ 1                                                                                    |
| VRIJDAG   |                              |          |                                                                                         |
| 09u - 10u | Stepaerobics                 | Lesley   | PZ 1                                                                                    |
| 10u - 11u | BBB                          | Lesley   | PZ 1                                                                                    |
| 11u - 12u | GGym                         | Sofie    | PZ 1                                                                                    |

Welkom voor een gratis proefles!

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!



Animal Flow

Go with the flow

Een les waarin yoga, pilates en core stability elkaar ontmoeten, met bijzondere aandacht voor lichaamscontrole, coördinatie en beweeglijkheid. Gevarieerde bewegingen die in een flow worden gegoten.



Rugtraining & Core Stability

We've got your back

Versteviging 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.



Fit & Fun

Sweat, smile, repeat

Pittige en gevarieerde cardio work-out. Combinatie van aerobics, steps en circuittraining, gericht op algemene verbetering van je conditie.



Yogilates

Spirit, Mind & 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.

JEUGDPROGRAMMA

KLEUTERGYM

|                   |    |             |         |                                                                                            |
|-------------------|----|-------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1e-2e kleuterklas | wo | 14u00-15u00 | Gymblok | zaal B                                                                                     |
|                   | wo | 15u00-16u00 | Gymblok | zaal B                                                                                     |
|                   | wo | 16u00-17u00 | Gymblok | zaal B                                                                                     |
|                   | za | 09u00-10u00 | Gymblok | zaal B                                                                                     |
|                   | za | 10u00-11u00 | Gymblok | zaal B                                                                                     |
| 3e kleuterklas    | za | 11u00-12u00 | Gymblok | zaal B                                                                                     |
|                   | di | 17u00-18u00 | Gymblok | zaal B  |
|                   | wo | 16u00-17u00 | Gymblok | zaal A                                                                                     |
|                   | za | 09u30-10u30 | Gymblok | zaal A                                                                                     |
|                   | zo | 10u00-11u00 | Gymblok | zaal A                                                                                     |

TOESTELTURNEN JONGENS

|                      |    |             |         |        |
|----------------------|----|-------------|---------|--------|
| 1e-2e leerjaar       | za | 11u00-12u00 | Gymblok | zaal B |
| 3e-4e leerjaar       | za | 12u00-13u00 | Gymblok | zaal B |
| 5e lj.-2e middelbaar | za | 13u00-14u30 | Gymblok | zaal B |

TOESTELTURNEN MEISJES

|                  |    |             |         |                                                                                              |
|------------------|----|-------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1e-2e leerjaar   | di | 18u00-19u00 | Gymblok | zaal B                                                                                       |
|                  | wo | 17u00-18u00 | Gymblok | zaal A                                                                                       |
|                  | vr | 17u00-18u00 | Gymblok | zaal B    |
|                  | za | 10u30-11u30 | Gymblok | zaal A                                                                                       |
|                  | zo | 11u00-12u00 | Gymblok | zaal A                                                                                       |
| 3e-4e leerjaar   | di | 19u00-20u00 | Gymblok | zaal B                                                                                       |
|                  | wo | 18u00-19u00 | Gymblok | zaal A                                                                                       |
|                  | do | 17u00-18u00 | Gymblok | zaal B  |
|                  | za | 11u30-12u30 | Gymblok | zaal A                                                                                       |
|                  | wo | 19u00-20u30 | Gymblok | zaal A                                                                                       |
| 5e-6e leerjaar   | do | 18u00-19u00 | Gymblok | zaal B  |
|                  | za | 12u30-14u00 | Gymblok | zaal A                                                                                       |
|                  | do | 19u00-20u30 | Gymblok | zaal B  |
| 1e-2e middelbaar | za | 14u00-15u30 | Gymblok | zaal A                                                                                       |

OPEN GYM

|                     |    |             |         |                                                                                            |
|---------------------|----|-------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vanaf 3e middelbaar | di | 19u00-20u30 | Gymblok | zaal A  |
|                     | vr | 20u30-22u00 | Gymblok | zaal A+B                                                                                   |

TRAMPOLINE

|                |    |             |         |                                                                                            |
|----------------|----|-------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1e-2e leerjaar | ma | 17u30-18u30 | Gymblok | zaal B                                                                                     |
|                | za | 15u30-16u30 | Gymblok | zaal B                                                                                     |
|                | zo | 15u00-16u00 | Gymblok | zaal B  |
| 3e-4e leerjaar | ma | 18u30-19u30 | Gymblok | zaal B                                                                                     |
|                | za | 16u30-17u30 | Gymblok | zaal B                                                                                     |
|                | zo | 16u00-17u00 | Gymblok | zaal B  |
| 5e-6e leerjaar | ma | 19u30-20u30 | Gymblok | zaal B                                                                                     |
|                | vr | 18u00-19u00 | Gymblok | zaal B  |
|                | za | 17u30-18u30 | Gymblok | zaal B                                                                                     |
| Middelbaar     | vr | 19u00-20u30 | Gymblok | zaal B                                                                                     |
|                | zo | 13u30-15u00 | Gymblok | zaal B  |

TUMBLING

|                |    |             |         |                                                                                              |
|----------------|----|-------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3e-4e leerjaar | wo | 17u00-18u00 | Gymblok | zaal B    |
|                | zo | 10u00-11u00 | Gymblok | zaal B    |
| 5e-6e leerjaar | wo | 18u00-19u00 | Gymblok | zaal B    |
|                | zo | 11u00-12u00 | Gymblok | zaal B   |
| Middelbaar     | wo | 19u00-20u30 | Gymblok | zaal B  |
|                | zo | 12u00-13u30 | Gymblok | zaal B  |

ROPESKIPPING

|                   |    |             |                            |
|-------------------|----|-------------|----------------------------|
| Vanaf 3e leerjaar | zo | 09u30-11u00 | Blok A, polyvalente zaal 2 |
|-------------------|----|-------------|----------------------------|

GGYM

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

Welkom voor een gratis proefles!