

Recreatief Sportief

**TURNKRING
NEPTUNUS
BREDENE**



TURNJAAR 2016 - 2017

START

maandag 12 september 2016

laatste lesweek van 5 tot en met 10 juni 2017.

Geen les tijdens de schoolvakanties en op feestdagen.

Bezoek onze website:

www.turnkringneptunus.be

www.facebook.com/turnkringneptunusbredene

Garage - Autohandel - Carrosserie

NAECON



Brugsesteenweg 57d
8450 Bredene • 0473/989833
info@naecon.be
www.naecon.be

Onafhankelijk specialist Mercedes - BMW - Audi - VW
Herstelling alle merken - Bosch Car Service • Leasing voertuigen welkom

JES-SPORTS

KAPELSTRAAT 15 - Bredene

errea Tel: 059/33 47 25 - Gsm: 0477/477 817
www.jes-sports.be - jesports@telenet.be

TEAMWEAR SPECIALIST - TEXTIEL PRINT

PARTNER **sporta** federatie vzw



Werkhuizen Decloedt bvba
Brugsesteenweg 93
B-8450 Bredene
T 059 32 25 34 F 059 32 01 72
www.werkhuizen-decloedt.be

PROGRAMMA

MAANDAG ► Cruysduyne

19:30 - 20:30 pilates
20:30 - 21:30 conditietraining

DINSDAG ► Cruysduyne

18:30 - 19:30 dames fit! (ism. Femma)
19:30 - 20:30 BBB
20:30 - 21:30 poweryoga

WOENSDAG ► Sportcentrum (polyvalente zaal)

15:00 - 16:00 kleuterturnen (3 - 4j)
16:00 - 17:00 multiMOVE (=kleuterturnen 5 - 6j)
17:00 - 18:00 multiSPORT (6 - 9j)
18:00 - 19:00 multiGYM (7 tot 12j)
18:00 - 19:00 start-to-run **Nieuw!**

WOENSDAG

14:30 - 15:30 rope skipping (8 - 12j) **Nieuw!** ► Cappelrie
18:00 - 19:00 kleuterdans **Nieuw!** ► Cruysduyne
19:00 - 20:00 step 4 teenies ► Cruysduyne

DONDERDAG ► Cruysduyne

18:00 - 19:00 KidsDance **Nieuw!**
19:30 - 20:30 figuurtraining
20:30 - 21:30 step

VRIJDAG ► Cappelrie

17:30 - 18:30 dance pleasure (vanaf 10 j) **Nieuw!**
19:00 - 20:00 yoga **Nieuw!**

ZATERDAG ► Sportcentrum

Polyvalente zaal

08:30 - 09:30 knuffelturnen (2 - 3 j)

Grote zaal

08:30 - 10:00 tumbling/trampoline (na selectie)
10:00 - 11:00 zumba **Nieuw!**
11:00 - 12:00 freerunning (vanaf 12 j)
11:00 - 12:30 trampoline



INSCHRIJVEN

Door overschrijving van het lidgeld op

BE66 9796 22 44 31 43

Turnkring Neptunus, Driftweg 55, 8450 Bredene met als mededeling NAAM lid, geboortedatum en discipline.

Inlichtingen bij **Anne Van de Velde**, gobianne@hotmail.be

LIDGELD

€ 95 verzekering inbegrepen (1 uur les)
€ 70 per extra discipline
€ 60 inschrijvingen vanaf januari 2017
€ 40 inschrijvingen na Paasvakantie 2017

€ 80 voor Femma-leden voor de les op dinsdagavond (kunnen niet inschrijven voor een extra discipline, of moeten inschrijven via Neptunus aan € 95) Femma-leden kunnen ook inschrijven per les aan € 2.

€ 40 knuffelturnen (per duo) voor 1 sessie. Knuffelturnen het ganse jaar is €110 (per duo). 1 sessie = van vakantie tot vakantie

Tumbling/trampoline (1-½ uur les)

€ 125 verzekering inbegrepen
€ 70 vanaf januari 2017
€ 50 na de Paasvakantie 2017

Afhankelijk van de mutualiteit waar u bij aangesloten bent, kunt u aanspraak maken op een tussenkomst. Dit formulier is bij uw mutualiteit te verkrijgen.

► Cruysduyne

H. Consciencelaan 1, Bredene

► Sportcentrum

Spuikomlaan 21, Bredene-Sas

► Cappelrie

Dorpsstraat 142, Bredene-Dorp

sporta
federatie vzw



Patrick Hollevoet
BVBA

Fritz Vinckelaan 169 A - 8450 Bredene
059 33 00 55



Gezinsbond

DAMES FIT !

Wil je op een leuke manier aan een strakker figuur en soepele gewrichten en spieren werken? Hou je van motiverende achtergrondmuziek en een dito sfeer? We warmen op, werken met matjes, banken, elastieken, ballen, steps en meer. We versterken armen, benen, buik, heupen, rug en taille. Een uurtje is zo voorbij en je hunkert al naar de volgende les.

BBB

Eerst spreken we de uithouding aan: we stomen alle spiergroepen klaar voor de krachtoefeningen met een hevige opwarming op muziek. Nadien worden er krachtoefeningen met gevarieerd materiaal gegeven die zowel de spierengroepen billen, buik als borsten extra aanpakken. We ronden steeds af met lenigheid en relaxatie. We bouwen de lessen op om de algemene uithouding en de spiergroepen geleidelijk te ontwikkelen. We zien je graag zweten, maar dit in een aangename en aanmoedigende sfeer en met een leuke groep actieve dames!

FIGUURTRAINING

Ritmische muziek neemt je mee in een stevige, maar haalbare training van alle spieren in ons lichaam. We richten ons op een verbetering van ons figuur via de borst-, bil- en buikspieren. Na een uurtje sporten ga je voldaan en opgeladen naar huis.

POWER YOGA

Deze yogavariant combineert de weldaden van yoga met een krachtige fitnessstraining. Daarbij komen fysieke kracht, mentale kracht, souplesse, conditie en balans allemaal aan bod. Dit leidt ertoe dat alle systemen in het lichaam worden verbeterd !

CONDITIETRAINING

Voor vrouwen en mannen met pit die aan de conditie willen werken. Je verbetert je uithouding door een leuke looptraining buiten, als het even kan zelfs in de natuur. Er zijn ook intervaltrainingen waardoor aerobe en anaerobe conditie stevig wordt verbeterd. Daarna kun je even op adem komen tijdens het stretchen. Je eindigt de training met een gevarieerd circuit dat je algemene conditie en spieren versterkt. Begeleid met een muziekje ben je na de training vrij van stress en in topvorm!

STEP

Basisstep op hippe muziek waarbij we eenvoudige pasjes combineren met een portie conditietraining.

ZUMBA

Ontstaan in de States en intussen een wereldwijde hype! De Zumba lessen bieden je een party-workout waarbij je vergeet dat er intussen gewerkt wordt aan conditie, kracht en zelfvertrouwen. Eenvoudige dans- en fitnesschoreografieën op Zuidere ritmes en hedendaagse deuntjes waarbij ontstressen, bewegen en vooral amuseren centraal staan! Iedereen welkom!

PILATES

Rust en inspanning worden door de juiste melodieën begeleid. Je werkt aan een evenwichtig spierensysteem dat soepel en versterkt is. De oefeningen richten zich op diepliggende buikspieren, bekkenbodemspieren en de spieren die je rug stabiliseren.

START TO RUN

Wou je altijd al beginnen lopen in een motiverende groep? Of is het een tijdje geleden en wil je de draad terug opnemen? Wij bouwen samen met jou de conditie op tot we ononderbroken een afstand kunnen lopen!

FREERUNNING

Zie je een straat als een uitdagend hindernissenparcours? Wil je je helemaal uitleven met lopen, springen, klauteren en slingeren? Hier kun je het oefenen in een veilige omgeving met matten en toestellen. Je werkt ook op een toffe, creatieve manier aan je techniek, lenigheid en kracht.

TUMBLING

Het spreekt tot de verbeelding: overslag, flik, een reeks salto's. Maar daarvoor zijn snelheid, vormspanning, techniek, en souplesse een basisvereiste. Wij starten bij koprol....

AIR TRACK

Air track = opblaasbare tumblingbaan. Het doel blijft om de kinderen veiliger, veelzijdiger en op een aangename manier tumbling te laten doen.

TRAMPOLINE VANAF 7 JAAR

Heb je zin om eens te kijken hoe hoog jij wel kan springen en welke acrobatische trucs je in je mars hebt? Bij trampoline leer je op een veilige en gestructureerde manier trampoline springen op zowel mini- als dubbele minitrampoline! Je leert de basissprongen, verschillende salto's, leuke trucjes en dat op jou niveau!

ROPE SKIPPING 8-12 JAAR

Of beter bekend als touwtjespringen! Benieuwd naar wat je allemaal met een touw kunt doen? Tijdens onze wekelijkse les zullen we op een speelse manier kennis maken met alle sprongen en trucjes die je zowel samen als apart kan doen, maar het hoofddoel is en blijft plezier maken !

KNUFFELTURNEN

Knuffelturnen is genieten, voelen, ontspannen en beleven! De nadruk ligt zowel op knuffelen als op turnen. Via speelse ontspannings- en behendigheidsoefeningen krijgen de peuters, samen met de ouder/grootouder/ tante/..., de gelegenheid in vertrouwde sfeer samen te bewegen. De relatie tussen de kleuter en de volwassene staat centraal, maar de relatie tussen de kinderen wordt ook gestimuleerd. Samen met iemand waarop ze vertrouwen en waarbij ze zich veilig voelen, ontdekken ze de mogelijkheden van hun lichaam.

KLEUTERDANS

De kleuters (2^{de} en 3^{de} kleuterklas) ontdekken op een speelse en fantasierijke manier hun lichaam en de wonderde wereld van dans. Dansplezier staat centraal. Vanuit een thema wordt de fantasie, de creativiteit en de dansbeleving gestimuleerd. Een leuke, actieve en gevarieerde dansles, afgestemd op de leefwereld van de kleuters.

KLEUTERTURNEN 3-4 JAAR

Kinderen die 3 jaar worden zijn niet alleen schoolrijp, maar zijn ook klaar om zich fysiek te ontwikkelen en om te leren omgaan met sport en spel. Met een tikkeltje fantasie en allerhande klein en groot materiaal zetten wij jouw kleuter aan tot beweging. Ons hoofddoel is bewegen, maar we stimuleren uiteraard ook de ontwikkeling van sociale vaardigheden en grove en fijne motoriek en dit alles op een speelse manier!

MultiMOVE 5-6 JAAR

Bij de kinderen van 5 tot 6 jaar mag het allemaal al wat moeilijker en ingewikkelder zijn, alles aangepast aan de leeftijd en de kinderen in de groep: we turnen, springen, spelen, doen circuits.



MULTISPORT 6-9 JAAR

Misschien weet jouw kind nog niet welke sport kiezen, of houdt het van alle sporttakken, dan is multiSPORT de perfecte keuze. Hierin komen zowat alle sporten aan bod. We proeven eens van de balsporten maar ook van slag- en terugslag sporten en individuele sporten als atletiek en turnen.

KIDS-DANCE 7-9 JAAR

Bij Kidsdance kunnen stoere jongens en lieve meisjes terecht van 7 tot 9 jaar die graag dansen. Elke donderdag van 18u tot 19u dansen en swingen we op de leukste liedjes. Plezier gegarandeerd!

MULTIGYM 7-12 JAAR

Wil je meer ontdekken van de verschillende vormen van turnen, dan is multigym iets voor jou! Je maakt kennis met de basis gymnastiek, tumbling, trampoline, ... op een speelse, plezierige en actieve manier!

DANCE PLEASURE VANAF 10 JAAR

Kom naar hier voor een jaar dansplezier! Ontdek de verschillende dansstijlen, maak nieuwe vrienden, leer jezelf beter kennen. Laat die danstalenten bij onze toffe groep maar komen!

STEP BY STEP 4 TEENIES

Ben je tussen 10 & 16 jaar en heb je zin om je uit te leven op de coolste hits? Dan is step aerobic zeker iets voor jou! Samen voeren we de gekste dansbewegingen uit op de step. Ben je klaar voor deze uitdaging?

De week van **12 tot 17 september** is **INITIATIEWEEK**: dat betekent **GRATIS** kennismaken met al onze aanbiedingen!