



Patrick Hollevoet

VBVA CBFA 41648 ON 0462.752.455
Fritz Vinckelaan 169 A, 8450 Bredene 059 33 00 55



Werkhuizen Decloedt bvba

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



Team-Promowear - Textielbedrukking
Nukkerstraat 27-29 Bredene

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



**APOTHEKER
KJELL GOMBERT**

NAECON

Wij doen alles voor uw auto

Garage – Autohandel – Carrosserie
Onafhankelijk specialist MERCEDES – AUDI – VW – BMW – IVECO
Service – Diagnose – Herstelling ALLE merken
Brugsesteenweg 57d | Bredene | T 059/447723 | M info@naecon.be | S www.naecon.be



TUINARCHITECTUUR

SEYNOEVE GINO

JOOS DE TER BEERSLAAN 10 - 8450 BREDENE
059 33 00 14 0475 31 55 84



Zandvoordestraat 59 | 8400 Oostende
059 43 44 89 | lingerie.manja@telenet.be

www.lingeriemanja.be |

Quality Tyre Service

Brugsesteenweg 81 059 | 25 51 20 serge@qts-bredene.be
8450 Bredene 0477 | 55 06 06 www.qts-bredene.be
 @qtsbredene



Apotheek Duinen
Duinenstraat 373
8450 Bredene
info@apotheekduinen.be

**OPTIEK
TER DUINEN**

Duinenstraat 356

INSCHRIJVEN

Door overschrijving van het lidgeld op **BE66 9796 22 44 31 43**
Turnkring Neptunus vzw, Driftweg 55, 8450 Bredene
met als mededeling NAAM lid en discipline.

Nieuwe leden: rijksregisternummer opgeven bij 1° les aub
Inlichtingen bij Anne Van de Velde, gobianne@hotmail.be

LIDGELD

€ 105 volledig sportjaar, verzekering inbegrepen (1 uur les)
€ 70 per extra discipline

€ 70 vanaf januari 2021
€ 60 per extra discipline vanaf januari 2021

€ 50 na de Krokusvakantie 2021
€ 40 per extra discipline na de krokusvakantie 2021

€ 30 na de Paasvakantie 2021
€ 20 per extra discipline na de Paasvakantie 2021

Kinderyoga (45' les)

€ 90 volledig sportjaar, verzekering inbegrepen
€ 60 vanaf januari 2021
€ 40 vanaf Krokusvakantie 2021
€ 25 vanaf Paasvakantie 2021

€ 90 voor **Femma-leden** voor de les op dinsdagavond (kunnen
niet inschrijven voor een extra discipline,
of moeten inschrijven via Neptunus aan € 105)
Femma-leden kunnen ook inschrijven per les aan € 2.

Knuffelturnen (per duo)

€ 130 volledig sportjaar
€ 70 van 05/09/2020 tot en met 19/12/2020
€ 100 vanaf januari 2021
€ 70 na de Krokusvakantie 2021
€ 40 na de Paasvakantie 2021

Tumbling/trampoline/circustechnieken/luchtacrobatie (1½ uur les)

€ 135 volledig sportjaar, verzekering inbegrepen
€ 100 vanaf januari 2021
€ 70 vanaf Krokusvakantie 2021
€ 40 vanaf de Paasvakantie 2021

Beurtenkaart (voor de disciplines met een)

€ 50 voor 10 beurten, verzekering inbegrepen, 2^{de} kaart
aan € 40. Meerdere personen op 1 kaart: + € 15 per
persoon (verzekering).

Sociaal tarief Sporta voor iedereen die:

- een verhoogde tegemoetkoming heeft bij het ziekenfonds
- in schuldbemiddeling (bewijs)
- beroep doet op de maatschappelijke dienstverlening van het OCMW (bewijs)

Recreatief Sportief



**KONINKLIJKE TURNKRING
NEPTUNUS BREDENE vzw**

TURNJAAR 2020 - 2021

START

zaterdag 5 september 2020

De week van **7 tot 12 september**
is **INITIATIEWEEK**: dat betekent
GRATIS kennismaken met al
onze aanbiedingen!

Geen les tijdens de schoolvakanties en op feestdagen.



www.turnkringneptunus.be

www.facebook.com/turnkringneptunusbredene

twitter.com/Neptunusbredene

Leden die op eigen initiatief, buiten clubverband (géén wedstrijden) wandelen, fietsen, zwemmen, joggen, rolschaatsen, fitnessen en /of yoga doen zijn automatisch verzekerd.

Door de Coronaperikelen wordt – ondanks de fors gestegen prijs van de verzekering – het lidgeld NIET VERHOOGD.

INFO

CIRCUSTECHNIKEN

Op een speelse manier verken je een mix van verschillende circustechnieken. Je krijgt de kans om op eigen niveau circustrucs in te oefenen. Samenwerken, fun en inspanning op ééniëders niveau zijn hier de sleutelwoorden. Circustechnieken zijn ideale uitdagingen voor motoriek, samenwerking en volharding.

BOOTCAMP

Spierversterkende trainingsmethode. Het doel is om kracht en uithouding te verbeteren door intense trainingen. In groep sport je intenser zodat de efficiëntie van de training verhoogt.

POUND ROCKOUT WORKOUT

Een intensieve cardiojamsessie die gesimuleerde drums combineert met lichte weerstand. De training combineert cardio-, pilates-, krachttrainingselementen en plyometrische en isometrische bewegingen. Met de continue beweging van het bovenlichaam met behulp van de lichte RIPSTIX® verander je jezelf bij elk nummer in een calorieverbrandende drummer! VOORAF INSCHRIJVEN!

WOBBELTURNEN

Het is een combinatie van speelse bewegingsoefeningen, evenwichtsoefeningen, samenwerkingsspelletjes, ... Een les wobbelturven/wobbelym bestaat uit een afwisseling tussen actieve en passieve fases, waarin ontspanning, evenwicht en relaxatie centraal staan. Elk kind heeft tijdens de les zijn eigen wobbelboard en matje ter beschikking. VOORAF INSCHRIJVEN !

SPORTCENTRUM

24 oktober: Sportcentrum volledig gesloten. De lessen worden gecompenseerd door de vroegere start op 5/9/2020.

14 november: Enkel de grote zaal is niet beschikbaar. We wijken uit naar HANGTIME van 10 tot 12u. De lessen in de polyvalente zaal gaan WEL door.

ZOMERSTAGE TUMBLING

begin juli 2021.



PROGRAMMA

MAANDAG ▶ Cruysduyne

19:30 - 20:30 Pilates ★

20:30 - 21:30 Bootcamp ★

MAANDAG ▶ OLV College, Vuurtorenwijk

20:30 - 21:30 Yoga ★ **Nieuw!**

DINSDAG ▶ Sportcentrum polyvalente zaal

17:30 - 19:00 Circustechnieken & luchtacrobatie **Nieuw!**

DINSDAG ▶ Cruysduyne

18:30 - 19:30 Dames fit! ★

19:30 - 20:30 Figuurtraining ★

20:30 - 21:30 Step ★

WOENSDAG ▶ Sportcentrum dojo

14:00 - 15:00 Kleuterdans (3-4j)

15:00 - 16:00 Kinderdans (5-6j)

16:00 - 17:00 Kidsdance (7-9j)

WOENSDAG ▶ Sportcentrum polyvalente zaal

15:00 - 16:00 MultiMove (kleuterturnen 3-4j)

16:00 - 17:00 MultiSkillZ (kleuterturnen 5-6j)

17:00 - 18:00 MultiSkillZ for Sport (Multisport 6-9j)

18:00 - 19:00 MultiSkillZ for Gym (MultiGym 7-12j)

19:15 - 20:30 Tumbling Xtra (na selectie)

20:30 - 21:30 Pound Rockout Workout (vooraf inschrijven) ★ **Nieuw!**

WOENSDAG ▶ Sportcentrum

18:15 - 19:15 Yagalates ★ - **bokszaal**

19:00 - 19:45 Kinderyoga - **danszaal**

20:00 - 21:00 Zumba ★ - **danszaal**

DONDERDAG ▶ Sportcentrum polyvalente zaal

18:30 - 19:30 Bootcamp Family

19:30 - 20:30 BBB ★

20:30 - 21:30 Poweryoga ★

VRIJDAG ▶ Sportcentrum bokszaal

17:30 - 18:30 Dancepleasure (vanaf 10j)

ZATERDAG ▶ Sportcentrum polyvalente zaal

09:00 - 10:00 Knuffelturven (vanaf 2j)

10:00 - 11:00 MultiMove (3-4j)

11:00 - 12:00 MultiSkillZ (kleuterturnen vanaf 5j)

12:00 - 13:00 Ropeskipping

ZATERDAG ▶ Sportcentrum grote zaal

09:00 - 10:00 Wobbelym (3-4j) - INSCHRIJVEN (beperkt materiaal) **Nieuw!**

09:00 - 10:00 Freerunning (7-9j)

09:30 - 11:00 Trampoline (mini, dubbele mini, maxi) (gym schoenen verplicht)

10:00 - 11:00 Tumbling beginners en selectie

10:00 - 11:00 Freerunning (+10j), niveau 1

11:00 - 12:00 Freerunning (+10j), niveau 2 **Nieuw!**

11:00 - 12:30 Tumbling/trampoline (na selectie) - aankoop turnpak

▶ **Cruysduyne** - H. Consciencelaan 1, Bredene

▶ **Sportcentrum** - Spuikomlaan 21, Bredene-Sas

▶ **OLV-College** - Stanleylaan 55, Oostende (links naast de kerk)



INGEVULD & ONDERTEKEND meebrengen naar de 1^{ste} les



KONINKLIJKE TURNKRING NEPTUNUS BREDENE vzw

DISCIPLINE: _____

NAAM: _____

VOORNAAM: _____

RIJKSREGISTERNUMMER: _____

GEBOORTEDATUM: _____

ADRES: _____

POSTCODE: _____

GEMEENTE: _____

TELEFOON: _____

GSM NR: _____

NAAM & TELEFOONNUMMER PERSOON TE VERWITTIGEN IN
GEVAL VAN ONGEVAL: _____

E-MAILADRES (van een volwassene)(duidelijk aub): _____

Ondergetekende, _____

geeft de toelating om de foto's die genomen worden in de loop van het turnjaar te publiceren op de website, Facebook, ... Turnkring Neptunus Bredene gebruikt jouw gegevens enkel in het kader van het functioneren van de club en dus omdat je zou kunnen deelnemen aan onze activiteiten. Daarbij hoort ook het je bezorgen van informatie over de club en haar werking. Onze privacyverklaring kan nagelezen worden op onze website www.turnkringneptunus.be/privacy.

Ondergetekende verklaart een exemplaar van het huishoudelijk reglement te hebben ontvangen.

Datum en Handtekening, _____