Groepslessen volwassenen

Figuurtraining, Yoga, Tabata, Rugtraining & Core Stability, aangepast aanbod 55+

20 lessen per week, 's avonds en overdag.
Onder professionele begeleiding.
Gratis proeflesen - vanaf 1 september.

Jeugdlessen

Kleutergym, Toestelturnen, Trampoline, Tumbling, Ropeskipping en G-Gym.

Voor jongens en meisjes vanaf 3 jaar tot 18+. Geen instapniveau vereist!
Je kiest zelf hoeveel lessen je combineert.
Gratis proeflesen - vanaf 1 september.

Wedstrijdturnen

Toestelturnen meisjes
Gemengde groepsdiscipline Demo
Trampoline voor jongens en meisjes

Competitie op verschillende niveaus, tot en met Olympisch succes met Rune Hermans (Rio 2016) en Lisa Vaelen (Tokyo 2021).

Vakantiekampen

Herfstkamp, Krokuskamp, Paaskamp, Zomerkampen in juli en augustus.
Leef je uit tijdens onze kampen en leer gigangtisch veel bij in korte tijd!

Voor jongens en meisjes vanaf 2e kleuterklas tot en met 3e middelbaar.
Ook voor niet-leden.

de Gympies vzw
KEERBERGEN

Sportplezier voor het hele gezin

lifetime sportaanbod
van 3 tot 99 jaar

#gympieskeerbergen
#maandvandesportclub

Gemeentelijk sportcomplex Keerbergen, Putsebaan 103
www.gympies.be
info@gympies.be
015 55 59 61

KLEUTERGYM

1e - 2e kleuterklas	3e kleuterklas
wo 14u00-15u00 wo 15u00-16u00 wo 16u00-17u00 za 09u00-10u00 za 10u00-11u00 za 11u00-12u00	wo 16u00-17u00 za 09u30-10u30 zo 10u00-11u00

TOESTELTURNEN JONGENS

1e - 2e leerjaar	za 12u00-13u00
3e - 4e leerjaar	za 13u00-14u00
5e lj - 2e middelb.	za 14u00-15u30

TOESTELTURNEN MEISJES

1e - 2e leerjaar	3e - 4e leerjaar
di 18u00-19u00 wo 17u00-18u00 za 10u30-11u30 zo 11u00-12u00	di 19u00-20u00 wo 18u00-19u00 do 18u30-19u30 za 11u30-12u30
5e - 6e leerjaar	**1e-2e-3e middelb.**
wo 19u00-20u30 do 19u30-20u30 za 12u30-14u00	za 14u00-15u30

TRAMPOLINE

1e - 2e leerjaar	ma 17u30-18u30 za 15u30-16u30
3e - 4e leerjaar	ma 18u30-19u30 za 16u30-17u30
5e - 6e leerjaar	ma 19u30-20u30 za 17u30-18u30
5e-6e lj + 1e-2e mb	vr 18u00-19u00
vanaf 2e middelb.	vr 19u00-20u30

TUMBLING

3e - 4e leerjaar	wo 17u00-18u00 zo 10u00-11u00
5e - 6e leerjaar	wo 18u00-19u00 zo 11u00-12u00
middelbaar	wo 19u00-20u30 zo 12u0-13u30

ROPESKIPPING

vanaf 3e leerjaar	zo 09u30-11u00

G-GYM

vanaf 1e leerjaar	vr 18u00-19u00

OPEN GYM

vanaf 3e middelb.	vr 20u30-22u00

GROEPSLESSEN VOLWASSENEN

MAANDAG	
09-10u	Zumba toning
10-11u	BBB/figuurtraining
20-21u	BBB/figuurtraining
21-22u	BBB/figuurtraining
DINSDAG	
19-20u	BBB
20-21u	Stepaerobic
21-22u	Rugtraining/Core stability

WOENSDAG	
09-10u	Total Body Work-out
10-11u	Yogilates
11-12u	Aerobics 50+
20-21u	Rugtraining/Core stability
21-22u	Tabata

DONDERDAG	
9u30-10u30	Dansmix 55+
19-20u	Yogilates
20-21u	BBB/figuurtraining
20-21u	Rugtraining/Core stability
21-22u	BBB/figuurtraining
VRIJDAG	
09-10u	Zumba Gold
10-11u	BBB/figuurtraining
10u30-11u30	G-Gym

Welkom vanaf 1 sep voor een gratis proefles !

delaware STABILOGICS IN PRO LOXONE DHE ELECTRICS VP Accountants & Belastingconsulenten WDS DRONE SERVICES De Brasserie MBOUW