



tienerturnen



Op creatieve wijze krijgen deze turners hun techniek verder onder de knie. Ook beginnende turners zijn welkom.

- ★ jongens en meisjes van 13 t.e.m. 19 jaar
- ★ ma: 19u - 20.30u

word lid

de lessen starten vanaf 4 september

Word lid door het strookje in te vullen of surf naar onze website. Hieronder vind je de tarieven voor 2016-2017 (incl. verzekering) + contact trainers.

Wil je eerst even proberen? De eerste les is altijd gratis.

Acro ★	€365	Sofie Verhaegen 0478 44 28 18
Basisturnen	€125	Karolien Geerts 0498 60 89 64
Dans kleuters	€90	Farah Rau 0475 24 07 02
Dans kids	€90	Tina Desmet 0477 30 59 30
Tienerturnen	€100	Silke Vanhoecke 0474 25 18 42
Free running	€165	Matthias Quarin 0478 12 57 48
G-gym	€85	Rani Milh 0471 89 58 87
Hiphop	€100	Niki Boussemaere 0493 60 51 73
Instap competitie (jongens) ★	€200	Vanessa Vandamme 0477 85 74 99
Instap competitie (meisjes) ★	€265	Kathy Dugardin 0475 20 27 46
Kleuterturnen	€90	Els Deveeuw 0499 31 05 69
Toestelturnen jongens ★	€600	Wim Milh 0495 24 79 10
Trampoline ★	€425	Jelle Pyra 0474 40 16 85
Tumbling ★	€425	Wim Milh 0495 24 79 10

Prijzen excl. kleding, excl. extra sportverzekering voor C6, excl. C60 wedstrijdlicentie.

Mail onze trainers via voornaam.familienaam@turnclubdezeester.be

voordelen

Korting met ledenkaart

- Deweert Sport van 5 tot 15%
- TC De Zeester evenementen aan ledenprijs
- Gymfedevenementen aan ledenprijs

Financiële tussenkomst

- Stad Oostende betaalt €10 terug (tot 19j)
- Sportkans komt tussen bij minderbegoede kinderen
- Terugbetaling via mutualiteit

turnclubdezeester.be

turn en dans jij binnenkort met ons mee?



info@turnclubdezeester.be

Of bel 0495 24 79 10



v.u: Wim Milh, Steenovenstraat 79, 8400 Oostende



aanbod 2016 - 2017



TURN & DANSLESSEN
KLEUTERS, KINDEREN EN TIENERS



onze locaties



Mr. V-Arena
Sportparklaan 6
8400 Oostende



GO! Basisschool Stene
Steenstedijk 352
8400 Oostende

de symbolen



Voor wie



Wanneer



competitie



we zijn een erkende turnclub

lessemooster

dans kleuters

Stene

Bij deze creatieve dans- en bewegingslessen wordt al dansend, zingend en spelend de lichamelijke ontwikkeling bevorderd.

★ jongens en meisjes uit 2^{de}, 3^{de} kleuter

★ ma: 16.45u - 17.45u



kleuterturnen

Stene

Al spelenderwijs voeren de kinderen in groep eenvoudige opdrachten uit en maken ze kennis met allerlei vormen van bewegen.

★ jongens en meisjes uit 1^e, 2^{de}, 3^{de} kleuter

★ za: 10.35u - 11.35u (1^{ste}, 2^{de} kleuter)
za: 11.40u - 12.40u (3^{de} kleuter)



instap competitie

MR. V

★ Op een speelse manier worden de basis-elementen van toestelturnen, acro, trampoline of tumbling aangeleerd.

★ jongens en meisjes vanaf 3^{de} kleuter

★ ma, do: 16.30u - 18.30u (jongens)
woe, vrij: 16.30u - 18.30u (meisjes)
za: 14u - 16.30u (meisjes)



toestelturnen jongens

MR. V

★ De jongens turnen in deze discipline aan zes toestellen: vloer, paard met bogen, ringen, sprong, brug met gelijke leggers en rek.

★ jongens vanaf 6 jaar

★ di, woe, vrij: 16.30u - 19.30u
za: 9u - 12u | zo: 9.30u - 12.30u



basisturnen

Stene

De kinderen leren er alle basisbewegingen zoals het maken van een koprol, kopstand, handstand, radslag...

★ jongens en meisjes van 6 tot 12 jaar

★ di: 18u - 19u | za: 9u - 10.30u



dans kids

Stene

Van discodraai tot plié. Op een speelse en fantasierijke manier leren we eenvoudige danscombinaties.

★ jongens en meisjes uit 1^e, 2^{de}, 3^{de} leerjaar

★ ma: 18u - 19u



g-gym

MR. V

Kinderen met een verstandelijke, psychische en/of motorische beperking krijgen turnles van een geschoolde lesgeefster.

★ jongens en meisjes van 6 tot 21 jaar

★ zo: 13.30u - 15u



acro

MR. V

★ Acrobatische Gymnastiek is een discipline waarin indrukwekkende piramides afgewisseld worden met dans- en grondoefeningen.

★ jongens en meisjes vanaf 8 jaar

★ woe, do: 18u - 20u | vrij: 19.30u - 21.30u
za: 10u - 12.30u



trampoline

MR. V

★ Combineer salto's en schroeven tot prachtige resultaten. Concentratie, lenigheid en techniek zijn een must.

★ jongens en meisjes vanaf 8 jaar

★ di: 18.30u - 21u | woe: 13.30u - 17u
do: 19.30u - 21u | vrij: 17.30u - 19.30u
za: 17.30u - 19.30u



tumbling

MR. V

★ Bij tumbling wisselen salto's, flics en schroeven elkaar af op de 25 meter lange verende baan. Gymnasten leren snelheid, kracht & souplesse.

★ jongens en meisjes vanaf 8 jaar

★ ma: 17.30u - 19.30u | woe: 18.30u - 20.30u
do: 19u - 21u | vrij: 19.30u - 21.30u
za: 9u - 12u



free running

Stene

Jongeren gebruiken gymnastische sprongen, swings, flips, ... om verschillende obstakels op straat te overwinnen.

★ jongens en meisjes vanaf 10 jaar

★ ma: 17u - 18.45u (elke 1^e & 3^{de} / maand)
vrij: 17.30u - 19.30u



hiphop

Stene

Hiphop is meer dan dansen en bewegen alleen, dit is een echte levensstijl. Vluggende en coole bewegingen op R&B en hiphopmuziek.

★ jongens en meisjes vanaf 10 jaar

★ woe: 14u - 15.30u (10 - 12 jaar)
za: 14u - 15.30u (13 - 16 jaar)

