

Heeft u interesse om deel te nemen aan één van onze lessen of wil u graag uw zoon of dochter laten kennis maken met onze **Turnkring Lyra**?

Kom dan langs voor een gratis proefles in de maand september!

Nadien kan u ter plaatse inschrijven of online op [www.turnkring-lyra.be](http://www.turnkring-lyra.be).



### GYMHAL OP CAMPUS LOUIS ZIMMER!

De Gymhal op Campus Louis Zimmer is een 'turnparadijs' geworden, volledig ingericht, met de beste kwaliteitstoestellen en vloeren! Valkuilen, springtafels, fast-trackbaan, meisjes en jongensbruggen, glasfiber tumblingbaan, olympische vloer .... Alles is aanwezig!

Wij zullen de Gymhal delen met onze stads- Turnkring: Koninklijke Lierse Turnkring vzw. Het is immers sinds de start de bedoeling om intensief samen te werken. Om dan uiteindelijk tot één grote Gymfamilie uit te groeien.

### HOE GYMHAL SPUI BEREIKEN?

Deze situeert zich op de Campus Louis Zimmer aan de Predikherenlaan, Annex aan de bestaande sporthal spui. Dit sportcomplex Spui bevindt zich achter de schoolgebouwen en is enkel bereikbaar met de fiets of te voet.

### TE VOET OF MET DE FIETS:

Er zijn twee toegangswegen, via Predikherenlaan en via de Spuivest. Volg in beide gevallen de voet-fietsweg langs de Nete om vervolgens voor het pad richting tennisterreinen te kiezen. Volg dit pad tot aan de Gymhal.

### MET DE WAGEN:

Parkeer je voertuig op parking Spui ( inrit Predikherenlaan). Vanaf deze parking (opgelet tot 19u ticket plichtig – 30 min. gratis parkeren) ga je recht het voetpad langs de Nete op. Je volgt dit pad richting Spui. Na de schoolgebouwen te zijn gepasseerd ga je vervolgens links af richting tennisterreinen om dan na 100 m de Gymhal te bereiken.

### Koninklijke Turnkring Lyra vzw

Berlaarsestraat 14 bus y, 2500 Lier  
Ondernemingsnummer: O455.029.374  
Rechtbank afd. Mechelen

Bel 0475/745954  
Mail [info@turnkring-lyra.be](mailto:info@turnkring-lyra.be)  
Surf [www.turnkring-lyra.be](http://www.turnkring-lyra.be)  
Bank BE82-9731-8031-6768

 **Koninklijke Turnkring Lyra Lier**



Met dank aan  
onze sponsor



# WELKOM BIJ TURNKRING LYRA

## Turnjaar 2020-2021

## RECREATIEF TURNEN

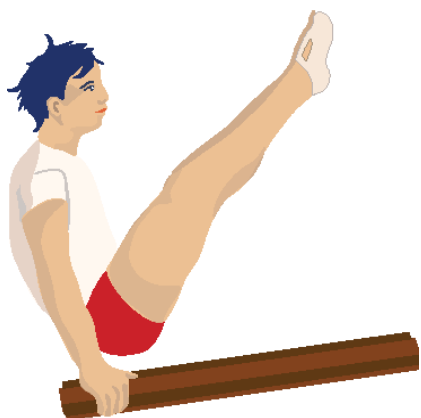
Jongens en meisjes krijgen bij **Turnkring Lyra** een gevarieerd aanbod van toestelturnen, trampoline en lange mat op een recreatieve basis. **Kleuters** worden op een speelse manier uitgedaagd tot bewegen. Vervolgens wordt de aandacht meer gericht naar het technisch juist uitvoeren van moeilijkere turnelementen uit het toestelturnen, trampolinespringen en tumbling.

Tijdens de **Keep-Fit** lessen ligt de aandacht op het in vorm houden van het lichaam via verschillende conditie-oefeningen.

**Acro** is een teamsport die kracht, evenwicht en lenigheid combineert met acrobatische elementen.

## WEDSTRIJD TURNEN

In de discipline **Toestel Turnen Meisjes** wordt er geturnd aan vier toestellen: Sprong, Brug, Balken Grond. In de discipline **Toestel Turnen Jongens** wordt er geturnd aan zes toestellen: Sprong, Ring, Vloer, Paard, Rekstok en Barre. Een goede basisconditie die zowel uithouding, kracht, lenigheid, vormspanning en coördinatie omvat, is onontbeerlijk om mooie oefeningen te turnen aan deze toestellen. Het wedstrijdturnen bestaat uit verschillende niveaus en leeftijden. De gymnasten worden in een niveau ingedeeld naargelang hun 'kunnen' en trainingsmogelijkheden.



## LESTIJDENTURNJAAR 2020 - 2021

Start 7 september

### RECREATIEF TURNEN

KLEUTERS VANAF 2,5 JAAR	ZONDAG	10.00-11.00	70€
KLEUTERS VANAF 4 JAAR	ZONDAG	11.00-12.00	70€
1- 2- 3 LEERJAAR	VRIJDAG	17.30- 18.30	70€
4-5-6 LEERJAAR	VRIJDAG	18.30- 20.00	70€
VANAF 1E MIDDELBAAR	VRIJDAG	20.00- 21.30	70€
NOSTALGIECLUB	VRIJDAG	19.30- 21:00	105€
KEEP FIT DAMES	DINSDAG	20.30- 21.30	80€
ACROGYM	ZATERDAG	17.00- 19.00	105€
TUMBLING RECREA 1	DINSDAG	18.00-19.30	70€
TUMBLING RECREA 2	DONDERDAG	18.30-20.00	70€
TOESTELTURNEN SELECTIEGROEP	DINSDAG	19.30-20.30	70€

### IERSE DANS

BEGINNERS	VRIJDAG	19.00- 20.00	70€
ERVARING - 18 JAAR	VRIJDAG	20.00- 21.00	70€
ERVARING + 18 JAAR	VRIJDAG	21.00- 22.00	80€
GEVORDERDEN	ZONDAG	14.00- 16.00	115€

### WEDSTRIJD TURNEN

TOESTEL TURNEN MEISJES	MAANDAG	17.00- 20.00	
TOESTEL TURNEN MEISJES	WOENSDAG	15.30- 19.00	
TOESTEL TURNEN MEISJES	DONDERDAG	17.00- 20.00	
TOESTEL TURNEN MEISJES	ZATERDAG	09.00- 12.30	

### TUMBLING ! NIEUW!

TUMBLING ABC	DINSDAG	18.30- 20.30	115€
TUMBLING ABC	DONDERDAG	18.30- 20.30	115€
TUMBLING ABC	ZATERDAG	09.30- 11.30	115€
TUMBLING I	DINSDAG	17.30- 19.00	95€
TUMBLING I	DONDERDAG	18.30- 20.00	95€
TUMBLING I	ZATERDAG	16.00-18.00	115€

### NIEUW! Ropeskipping & Knuffelturnen

START NAJAAR 2020 ZIE - WWW.TURNKRING-LYRA.BE

### SPORT

BADMINTON	DINSDAG	20.30- 22.00	80€
-----------	---------	--------------	-----

Alle lessen gaan door in de Gymhal op Campus Louis Zimmer - Predikherenlaan

## IERSE DANS

Bij **Turnkring Lyra** kan je de traditionele Ierse dans leren in een ongedwongen en ontspannen sfeer. Wij leren je alle aspecten kennen van de Ierse dans, soft shoe, heavy shoe en Céili, op de verschillende ritmes die de Ierse muziek rijk is. Voel je de danskriebels al, dan ben je bij onze Ierse dansgroep zeker aan het juiste adres.

## TUMBLING

Neem jij met plezier een grote aanloop voor een salto of flikflak door de lucht? Dan is tumbling zeker iets voor jou! Tijdens de les wordt er geoefend op een 25 meter lange tumblingbaan, op air-track en de trampoline. Een goede vormspanning, kracht, lenigheid en voldoende durf zijn een vereiste.



### LIDGELD (opgebouwd uit 2 delen: A + B)

A. VAST BEDRAG (ADMINISTRATIE EN VERZEKERING)	30€
B. EEN BEDRAG AFHANKELIJK VAN GROEP EN LES:	
* UITPAS MET TEGEMOETKOMING	20€
* VERHOOGDE WAARBORG	5€

KORTINGEN:

VANAF 3E GEZINSLID (zelfde adres)	-10€
VANAF 2E DISCIPLINE	-10€

\* Voor Corona korting of gratis t-shirt zie WWW.TURNKRING-LYRA.BE

\* Alle ziekenfondsen betalen elk jaar een deel van het lidgeld terug.