

Multimove (3-4 jaar)

Kinderen die 3 jaar worden zijn niet alleen schoolrijp maar zijn ook klaar om zich fysiek te ontwikkelen. Met een tikkeltje fantasie en allerhande klein en groot materiaal zetten wij jou kleuter aan tot beweging, maar we stimuleren ook de grove en fijne motoriek en dit alles op een speelse manier.



MultiSport

Misschien weet jouw kind nog niet welke sport kiezen, want in deze les komen zowat alle sporten aan bod: balsporten, slagsporten, gevechtssporten, atletiek, turnen, circus, ...

Pilates

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

Outdoor bootcamp

Voor wie in alle seizoenen geniet van een outdoor workout in een leuke groepssfeer. We werken aan conditie en kracht met een gevarieerd aanbod van loop- en krachtoefeningen. In groep sport je intenser zodat de efficiëntie van de training verhoogt.

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, stoelen, banken, elastieken, ballen, steps, ... Een uurtje is zo voorbij!

Yogalates

Is een combinatie van yoga en pilates, waar je op een laagdrempelige manier kennismaakt met beide disciplines. Met behulp van eenvoudige oefeningen ontwikkel je je kracht, flexibiliteit en stabiliteit wat bijdraagt aan een goede houding en verhoging van je lichaamsbewustzijn.

Jongleren

xxxxxxx
xxxxxxx

Voor uitleg andere disciplines

zie onze website www.turnkringneptunus.be

Recreatief Sportief



KONINKLIJKE TURNKRING NEPTUNUS BREDENE vzw

TURNJAAR 2025 - 2026

START

MAANDAG 8 SEPTEMBER 2025

De week van 8 tot 13 september
is INITIATIEWEEK: dat betekent
GRATIS kennismaken met al
onze aanbiedingen!

Geen les tijdens de schoolvakanties en op feestdagen.

ZOMERSTAGE TUMBLING eind juni 2026
OBSTAKEL FUN RUN zie website

**INSCHRIJVEN VIA DE WEBSITE
VANAF 1 AUGUSTUS 2025**

www.turnkringneptunus.be

PROGRAMMA

MAANDAG ▶ College Vuurtorenwijk

19:30 - 20:30 Fitheidsturnen dames 🇧🇪

DINSDAG ▶ Cruysduyne

18:30 - 19:30 Dames fit! 🇧🇪

DINSDAG ▶ Sportcentrum polyvalente zaal

17:00 - 18:30 Circustechnieken & luchtacrobatie

18:30 - 19:30 Luchtacrobatie

19:30 - 20:30 Outdoor Bootcamp 🇧🇪

19:30 - 20:30 Figuurtraining 🇧🇪

20:30 - 21:30 Ashtanga Yoga of PowerYoga 🇧🇪

WOENSDAG ▶ Sportcentrum dojo

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

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

WOENSDAG ▶ Sportcentrum polyvalente zaal

15:00 - 16:00 Multimove (kleuters 3-4j)

16:00 - 17:00 Multimove (5-6 jaar)

17:00 - 18:00 MultiSport (kinderen 6-9j)

18:00 - 19:00 MultiGym (kinderen 7-9j)

19:00 - 20:00 MultiGym (kinderen 10j+)

Luchtacrobatie jeugd

20:00 - 21:30 Luchtacrobatie volwassenen - enkel met beurtenkaart

WOENSDAG ▶ Sportcentrum

18:00 - 19:00 Yagalates - 🇧🇪 - **bokszaal**

19:00 - 20:00 Kinderyoga - **danszaal**

DONDERDAG ▶ Sportcentrum polyvalente zaal

18:30 - 19:30 Bootcamp Family 🇧🇪

19:30 - 20:30 Yagalates slow flow (beginners) 🇧🇪

20:30 - 21:30 Pilates 🇧🇪

ZATERDAG ▶ Sportcentrum polyvalente zaal

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

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

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

ZATERDAG ▶ Sportcentrum grote zaal

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

10:00 - 11:30 Freerunning + 10 jaar

10:00 - 11:30 Jongleren (8 - 14 jaar) - **NIEUW**

10:00 - 11:00 Trampoline (mini, dubbele mini, maxi)

09:00 - 10:00 Basis turnen

10:00 - 11:00 Tumbling basis

11:00 - 12:30 Tumbling gevorderden

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

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

▶ **College Vuurtorenwijk** - Stanleylaan 55, Oostende

🇧🇪 Lessen mogelijk met beurtenkaart



AANMELDEN en INSGHRIJVEN

OPGELET! Gelieve u aan te melden voor de lessen via onze website www.turnkringneptunus.be

Definitief inschrijven gebeurt via aanmelding op de website en overschrijving van het lidgeld via ons

nieuw rekeningnummer BE93 1431 2403 0567

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

Inlichtingen bij Anne Van de Velde turnkringneptunus@gmail.com

LIDGELD

€ 120 volledig sportjaar, verzekering inbegrepen (1 uur les)
€ 85 per extra discipline

€ 85 vanaf januari 2026
€ 75 per extra discipline vanaf januari 2026

€ 65 na de Krokusvakantie 2026
€ 55 per extra discipline na de Krokusvakantie 2026

€ 45 na de Paasvakantie 2026
€ 35 per extra discipline na de Paasvakantie 2026

€ 3 voor Femma-leden van de lessen Fitheidsturnen op maandag en Dames fit! op dinsdagavond

Knuffelturnen (per duo)

€ 145 volledig sportjaar + 2de volwassene = + € 16
€ 85 van 13/09/2025 tot en met 20/12/2025
€ 110 vanaf januari 2026
€ 85 na de Krokusvakantie 2026
€ 55 na de Paasvakantie 2026

Jongeleren

€ 85 van 13/09/2025 tot en met 20/12/2025

Tumbling gevorderden / circustechnieken / freerunning +10 jaar (1 ½ uur les)

€ 150 volledig sportjaar, verzekering inbegrepen
€ 115 vanaf januari 2026
€ 85 vanaf Krokusvakantie 2026
€ 55 vanaf de Paasvakantie 2026

Beurtenkaart (voor de disciplines met een 🇧🇪)

€ 60 voor 10 beurten, verzekering inbegrepen, Meerdere personen op 1 kaart: + € 16 per persoon (verzekering).

Sociaal tarief Sporta voor iedereen die:

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