

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 online inschrijven op onze vernieuwde website **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, fast-trackbaan, glasfiber tumblingbaan, olympische vloer Alles is aanwezig!

We zullen de Gymhal delen met 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 nr. 18**, Annex aan het bestaande sportcomplex 't 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 de Predikherenlaan en via de Spuivest. Volg in beide gevallen de voet-fietsweg langs de Nete om vervolgens voor het pad richting de 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: 0455.029.374
Rechtbank afd. Mechelen

Bel 0475/745954
Mail info@turnkring-lyra.be
Surf www.turnkring-lyra.be
Bank BE09-1030-2393-8557

f Koninklijke Turnkring Lyra Lier

Wegens succes
terug pocketfolder!



Ben jij een echte
spring in 't veld?

Tuimel jij met
plezier de
tuin rond?

Sta jij liever op je
hoofd dan op
je voeten?

WELKOM BIJ TURNKRING LYRA

Turnjaar 2022-2023

RECREATIEF TURNEN

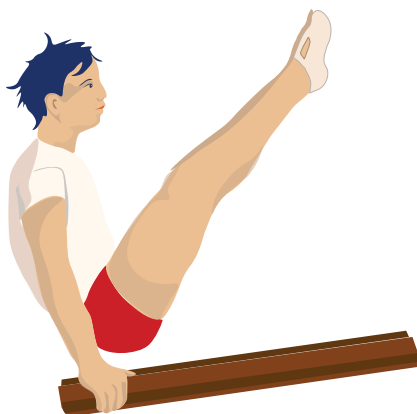
Jongens en meisjes krijgen bij **Turnkring Lyra** een gevarieerd aanbod van toestelturnen, trampoline en lange mat op een recreatieve basis. **Kleuters** worden op een speelse manier uitgedaagd tot bewegen. Vervolgens wordt de aandacht meer gericht naar het technisch juist uitvoeren van moeilijkere turnelementen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

TOESTELTURNEN MEISJES

In de discipline **Toestel Turnen Meisjes** wordt er geturnd aan vier toestellen: sprong, brug, balk en grond. 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 2022 - 2023

Start 9 september

RECREATIEF TURNEN

0	KNUFFELTURNEN TUSSEN 1,5 EN 2,5 JAAR**	ZONDAG	09.00-09.45
0	KLEUTERS VANAF 2,5 JAAR	ZONDAG	10.00-11.00
2	KLEUTERS VANAF 4 JAAR	ZONDAG	11.00-12.00
3	1ste & 2de LEERJAAR	VRIJDAG	17.30-18.30
4	3de & 4de LEERJAAR	VRIJDAG	17.30-18.30
5	5de & 6de LEERJAAR	VRIJDAG	18.30-20.00
6	1ste-4de MIDDELBAAR	VRIJDAG	18.30-20.00
7	NOSTALGIECLUB (vanaf 5de middelbaar)	VRIJDAG	20.00-21.30
8	KEEP FIT DAMES	DINSDAG	20.30-21.30
9	ACROGYM*	ZATERDAG	11.00-13.00
10	TUMBLING RECREA -12	DINSDAG	18.00-19.30
11	TUMBLING RECREA +12	DINSDAG	18.00-19.30
12	TOESTELTURNEN SELECTIEGROEP	DINSDAG	19.00-20.30
14	PRE-COMPETITIE WOE *	WOENSDAG	18.00-19.30
15	PRE-COMPETITIE ZO *	ZONDAG	09.30-11.00

IERSE DANS

31	IERSE DANS BEGINNERS	VRIJDAG	19.00-20.00
32	IERSE DANS ERVARING - 18 JAAR	VRIJDAG	20.00-21.00
33	IERSE DANS ERVARING + 18 JAAR	VRIJDAG	21.00-22.00
34	IERSE DANS GEVORDERDEN	ZONDAG	14.00-16.00

TOESTELTURNEN MEISJES

41	TOESTEL TURNEN MEISJES MA*/**	MAANDAG	17.00-20.00
42	TOESTEL TURNEN MEISJES WOE*/**	WOENSDAG	16.30-19.30
43	TOESTEL TURNEN MEISJES DO*/**	DONDERDAG	17.30-20.30
44	TOESTEL TURNEN MEISJES ZA*/**	ZATERDAG	09.00-13.00

TUMBLING

51	TUMBLING ABC DI*	DINSDAG	18.00-20.00
52	TUMBLING ABC DO*	DONDERDAG	18.30-20.30
53	TUMBLING ABC ZA*	ZATERDAG	09.30-11.30
54	TUMBLING I DI*	DINSDAG	18.00-19.30
55	TUMBLING I DO*	DONDERDAG	18.30-20.00

SPORT

71	BADMINTON	DINSDAG	20.30-22.00
----	-----------	---------	-------------

* na selectie
** lessenreeks van 10 lessen
*** lidgeld

Inschrijvingen, lidgelden, kortingen en inlichtingen zie www.turnkring-lyra.be

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, airtrack en de trampoline. Een goede vormspanning, kracht, lenigheid en voldoende durf zijn een vereiste.

KNUFFELTURNEN **nieuw in het aanbod**

Kruip, rol of schommel jij graag samen met je peuter, en dat gecombineerd met een dikke knuffel hier en daar? Dan is knuffelturnen zeker iets voor jullie. Samen bewegen, het zelfvertrouwen stimuleren en de basismotoriek verder ontplooiën, dat staat centraal in de 10-weekse lessenreeks knuffelturnen. Meer informatie op <https://www.turnkring-lyra.be> voor de startdatum van de lessen.



(Afhankelijk van de corona maatregelen, zie nieuwe website)