

## Turnen bij KLT

**Heb jij ook turnkriebels? Ben je nog op zoek naar een toffe hobby of meer beweging? Dan is KLT echt iets voor jou!**

Vanaf het eerste kleuterklasje kan je bij ons terecht voor een toffe en uitdagende les op recreatief niveau. Spelenderwijs ontwikkelen de kleuters motorische vaardigheden zoals evenwicht, klimmen en springen. Dit alles onder het oog van een deskundig en gemotiveerd team.

Vanaf het eerste leerjaar turnen de gymnasten in onze nieuwe super uitgeruste gymhal, voor elke gymnast een echt turnparadijs.

Wil je meer dan een wekelijkse training? Dan zijn er onze **trampolinegroepen** of selectiegroepen zoals **Tumbling, Acro** en **Keurturnen**. Of nog iets anders naast turnen? Neem dan een kijkje bij de lessen **Freerunning** en **Rope skipping**.

Ben je als volwassene op zoek naar meer beweging? Kom dan eens kijken bij onze **Keep-fit damesgroep** of als het wat meer mag zijn bij onze spectaculaire discipline **Bootcamp**.



### GRATIS PROEFLES

Wil je dit allemaal zelf eens uittesten? Dat kan! Turn één les gratis mee en ervaar het turnplezier.

## Hoe word ik lid?

**Schrijf online in.** Ga daarvoor naar onze website [www.liereturnkring.be](http://www.liereturnkring.be), en druk op 'word lid'. **Snel en eenvoudig!** Toch liever op papier? Dat kan voor de start van elke les en bij de **info/demo/inschrijfmomenten**:

- **Gymhal Spui** op vrij **26/8 en 2/9** (demo Freerunning) van **18 tot 20 u**.
- **Sporthal De Komeet** op wo **31/8 van 15 tot 18 u** (demo kleuters) en op **vr 2/9 van 18 tot 20 u** (demo Rope skipping)

### LET OP!

Om de kwaliteit van de trainingen te garanderen werken we met een maximaal aantal leden per groep. Het is daarom belangrijk om snel in te schrijven om niet op een reservelijst terecht te komen.

## ONS AANBOD

GROEPEN	MAX.	LEEFTIJD	DAG	UUR	LOC.
<b>KLEUTER-GYM</b>	30	1 <sup>ste</sup> kleuterklas	Wo	14.00 - 15.00	SHK
	30	2 <sup>de</sup> kleuterklas	Wo	15.15 - 16.15	SHK
	30	3 <sup>de</sup> kleuterklas	Wo	16.30 - 17.30	SHK
<b>MEISJES / JONGENS</b>	30	1 <sup>ste</sup> 2 <sup>de</sup> 3 <sup>de</sup> leerjaar	Ma	18.00 - 19.30	GHS
	30		Wo	16.30 - 18.00	GHS
<b>MEISJES</b>	30	4 <sup>de</sup> 5 <sup>de</sup> 6 <sup>de</sup> leerjaar	Ma	18.30 - 20.00	GHS
	30		Wo	18.00 - 19.30	GHS
	30	vanaf 1 <sup>ste</sup> middelbaar	Wo	19.00 - 20.30	GHS
<b>JONGENS</b>	15	4 <sup>de</sup> 5 <sup>de</sup> 6 <sup>de</sup> leerjaar	Do	19.00 - 20.30	GHS
	15	1 <sup>ste</sup> 2 <sup>de</sup> 3 <sup>de</sup> middelbaar	Do	20.00 - 21.30	GHS
	15	vanaf 4 <sup>de</sup> middelbaar	Do	20.30 - 22.30	GHS
<b>MINI EN DUBBELMINI TRAMPOLINE</b>	20	1 <sup>ste</sup> tot 6 <sup>de</sup> leerjaar	Do	19.00 - 20.00	SHS
	20	vanaf 1 <sup>ste</sup> middelbaar	Do	20.00 - 21.00	SHS
<b>ROPE SKIPPING</b>	20	4 <sup>e</sup> leerjaar tot 3 <sup>de</sup> middelbaar	Vrij	19.00 - 20.00	SHK
<b>FREE-RUNNING</b>	20	4 <sup>e</sup> leerjaar tot 3 <sup>e</sup> middelbaar	Za	14.00 - 15.30	GHS
<b>KEURGROEP 1*</b>	15	2 <sup>de</sup> tot 6 <sup>de</sup> leerjaar	Do	19.00 - 20.30	GHS
<b>KEURGROEP 2*</b>	15	vanaf 1 <sup>ste</sup> middelbaar	Do	20.00 - 21.30	GHS
<b>TUMBLING 1*</b>	15	4 <sup>de</sup> 5 <sup>de</sup> 6 <sup>de</sup> leerjaar	Ma	19.00 - 20.30	GHS
<b>TUMBLING 2*</b>	15	vanaf 1 <sup>ste</sup> middelbaar	Ma	19.00 - 20.30	GHS
<b>ACROGYM*</b>	15	vanaf 1 <sup>ste</sup> leerjaar	Di	18.30 - 20.30	GHS
<b>BOOTCAMP</b>	20	vanaf 16 jaar	Di	20.00 - 21.00	GHSP
<b>KEEP-FIT DAMES</b>	20	vanaf 18 jaar	Wo	20.00 - 21.00	GHSP
<b>BADMINTON</b>	20	vanaf 18 jaar	Wo	20.00 - 21.30	SHS

\* Na selectie door de trainers.

**SELECTIEGROEP** **VOLWASSENEN**

**SHK** Sporthal De Komeet, Eeuwfeestlaan, Lier  
**GHS** Gymhal Spui, Campus Louis Zimmer, Predikherenlaan, Lier  
**SHS** Sporthal Spui, Campus Louis Zimmer, Predikherenlaan, Lier  
**GHSP** Gymhal Spui / Polyvalente zaal, Campus Louis Zimmer, Predikherenlaan, Lier



### CONTACT

[www.liereturnkring.be](http://www.liereturnkring.be)  
[info@lieturnkring.be](mailto:info@lieturnkring.be)  
 T 0476 59 14 28

- f Koninklijke Lierse turnkring
- @ koninklijkeliereturnkring
- konlierturnkring



[www.liereturnkring.be](http://www.liereturnkring.be)



# Fit en gezond het klokje rond

SEIZOEN 2022-2023

## Vanaf 5 september vliegt KLT er weer in

Samen maken we van het seizoen 2022-2023 een gymtastisch jaar!

## Waarom is KLT dé turnclub voor jou?

KLT is een turnvereniging die streeft naar kwaliteitsvolle lessen waarbij plezier en beleving centraal staan. Daarom gebruiken we verschillende kwalitatieve programma's zoals Kidies voor de kleuters en Gymstars voor de gymnasten.

Naast al het plezier tijdens de les versterken we onze band met het organiseren van allerlei randactiviteiten.



## In de kijker

### TURNSPORT OOK EEN UITDAGING VOOR JONGENS

In onze club hebben jongens vanaf het 4<sup>de</sup> leerjaar hun eigen trainingsgroepen. Zo kunnen ze zich op hun eigen niveau verder ontwikkelen. Fun en beleving blijven echter altijd het centrale uitgangspunt.

**NIEUW!** Vanaf het seizoen 2022-2023 zullen de gymnasten ook op vrijwillige basis kunnen deelnemen aan de recreatietornooien van Gymfed.



91%

Onze club behaalde op de GYMFED kwaliteits-audit een uitzonderlijke **topscore van 91%**. Deze score maakt van onze club één van de beste Vlaamse gymclubs. We staan dan ook garant voor een excellent werkende club met een goed opgeleid en gemotiveerd trainersteam.

Een club waar elk lid zich thuis voelt en waar plezier en beleving hoog in het vaandel worden gedragen.



### FREERUNNING EN PARKOUR

Wil je een sport beoefenen waar niets je in de weg staat? Dan is Freerunning en Parkour zeker iets voor jou. Freerunning is een aanstekelijke, uitdagende en moderne manier van bewegen. Je combineert basiselementen van rennen, springen en klimmen met coole acrobatische trucs. Je vindt meer info over deze sport op [www.wearfreerunning.be](http://www.wearfreerunning.be).

**Freerunning en parkour vanaf 10 september elke zaterdag van 14 tot 15.30 u in de Gymhal voor jongeren vanaf het 4<sup>de</sup> leerjaar tot 3<sup>de</sup> middelbaar.**

### ROPE SKIPPING

Rope skipping is een spectaculaire vorm van touwtje-springen waarvoor onder andere een grote hoeveelheid coördinatie, kracht en uithouding nodig is! Single rope, double dutch of chinese wheel hebben binnenkort geen geheimen meer voor jou. Al vanaf de eerste training leer je enkele coole tricks die je alleen, per twee of in groep moet uitvoeren en waarmee je je ouders, broer, klasgenootjes,...

## Lidgeld

**Het basislidgeld omvat:** aansluiting bij Gymnastiek Federatie Vlaanderen, verzekering BA persoonlijke ongevallen en een wekelijkse les basisgym (60 - 90 min.).

<b>Kleuters</b>	<b>€ 110</b>
<b>- 18 jaar</b>	<b>€ 110</b> (les van 60 min.)
<b>- 18 jaar</b>	<b>€ 150</b> (les van 90 min.)
<b>Volwassenen</b>	<b>€ 150</b>

### Per extra discipline

betaal je € 80 (les van 60 min.) of € 120 (les van 90 min.).

Schrijf je in vóór **4 september** en ontvang een **GRATIS KLT-shirt!**

### KORTINGEN

- Heb je een UiTPAS met kansentarief dan betaal je slechts **€ 30 lidgeld** (enkel van toepassing bij basis- en kleutergroepen).
- Vanaf de 3<sup>de</sup> groep krijg je **€ 30 korting**.
- Vanaf het 3<sup>de</sup> lid, wonend op hetzelfde adres, krijgt dit lid **€ 30 korting** per groep.
- 65-plussers krijgen **€ 30 korting** per groep.

omver zal blazen! Je vindt meer info over deze sport op [www.gymfed.be/disciplines/rope-skippping](http://www.gymfed.be/disciplines/rope-skippping).

**Rope skipping vanaf 9 september elke vrijdag van 19 tot 20 u. in de turnzaal van Sporthal de Komeet voor kinderen vanaf 4<sup>de</sup> leerjaar tot 3<sup>de</sup> middelbaar.**

### BOOTCAMP

Bootcamp is een afwisselende en uitdagende training om op een snelle, leuke én verantwoorde manier, onder leiding van een fitnessinstructeur, fit te raken. De training bestaat onder andere uit een High Intensity Interval Training. Aangezien Bootcamp een combinatie is van onder andere cardio- en krachttraining, is het de snelste manier om vet te verbranden, de conditie te verbeteren en tegelijkertijd spiermassa op te bouwen.

**Bootcamp vanaf 13 september elke dinsdag van 20 tot 21 u in de polyvalente ruimte van het sportcomplex Spui voor volwassenen vanaf 16 jaar (m/v).**