

Turnzalen Zaal Bell
Sporthal Sint Ludgardis
Zwembad Sint Lievens

Hertsdeinstraat 25, 2018 Antwerpen
Begijnenstraat 57, 2000 Antwerpen
Kasteelpleinstraat 31, 2000 Antwerpen

Contact : info@gymnarte.be

www.gymnarte.be

Groep	Dag	Uren	Leeftijd	Zaal	lesgevers	Prijs
BASISGYM & TOESTELTURNEN						
KLEUTERS 1 Bell	Woensdag	13.45 - 14.45	3,5 & 4 jaar	Bell	Turnmotoriek en Gymspel	100 €
KLEUTERS 2 Bell	Woensdag	14.45 - 15.45	4 & 5 jarige	Bell		100 €
KLEUTERS 3 Bell	dinsdag	17.15 - 18.15	3 ^{de} kleuterklas	Bell		100 €
MEISJES 1 Woe	Woensdag	16.00 - 17.15	1e / 2e lj.	Bell	Basisgym	110 €
MEISJES 2 Woe	Woensdag	17.15 - 18.30	3e / 4e lj.	Bell		110 €
MEISJES 3 Woe	Woensdag	18.30 - 19.45	5e / 6e lj.	Bell		110 €
MEISJES 4	Dinsdag	18.15 - 19.45	middelbaar	Bell		110 €
MEISJES 1 Do	Donderdag	16.30 - 17.45	1e / 2e lj.	Bell	Basisgym	110 €
MEISJES 2 Do	Donderdag	17.45 - 19.00	3e / 4e lj.	Bell		110 €
MEISJES 3 Do	Donderdag	19.00 - 20.15	5e / 6e lj.	Bell		110 €
JONGENS 1	Donderdag	17.30 - 18.30	1e/2e/3e lj	St Lud	Basisgym jongens	110 €
JONGENS 2	Donderdag	18.30 - 19.30	Vanaf 4 ^{de} leerjaar	St Lud		110 €
GEVORDERDEN (meisjes / jongens)						
TOESTELTURNEN Jongens en Meisjes	Woensdag	16.00 - 18.00	Lagere school	St Lud	Toestelturnen	160 €
16+	Dinsdag	19.30 - 21.30	16+	St Lud	Toestelturnen	135 €
KEURTURNEN MEISJES (na selectie proeven)						
KEURPLOEG M	Maandag	16.30 - 19.00		Bell	Toestelturnen - Tumbling	250 €
	Vrijdag	17.00 - 19.00		Bell		
	Zaterdag	11.00 - 13.30		Bell		
AIRTRACK & TRAMPOLINE (meisjes / jongens)						
AIRTRACK / TRAMPOLINE	Woensdag	19.00 - 20.30	+ 14 jaar	St Lud	Recreatief turnen op airtrack en trampoline	135 €
AIRTRACK / TRAMPOLINE	Donderdag	19.30 - 21.00	4e lj tot 14 jaar.	St Lud	Recreatief turnen op airtrack en trampoline	135 €
FREERUNNING (meisjes / jongens)						
FREERUNNING 1	Woensdag	16.00 - 17.30	4e lj tot 13j.	St. Lud	Gymnastische technieken om over obstakels te sprngen	135 €
FREERUNNING 2	Woensdag	17.30 - 19.00	+ 13jaar	St. Lud		135 €
MODERNE DANS (jongens en meisjes)						
DANS A	Dinsdag	17.00 - 18.00	1e tot 5e lj.	St. Lud	Jazzdans en moderne dans	110 €
DANS B	Dinsdag	18.00 - 19.00	Vanaf 6e lj.	St. Lud		110 €
VOLWASSENEN						
DAMES conditiiegym	Maandag	20.00 - 21.00		Bell	Conditiiegym en Stretching	120 €
HEREN conditiiegym	Maandag	21.00 - 22.00		Bell	Conditiiegym en Stretching	120 €
BODYSHAPE / BBB 1	Dinsdag	19.45 - 20.45		Bell	BBB/aerobics/steps/....	120 €
BODYSHAPE / BBB 2	Dinsdag	20.45 - 21.45		Bell	BBB/aerobics/steps/....	120 €
BLIJF FIT conditiiegym	Woensdag	20.00 - 21.00		Bell	Fitness-gym voor 60+	120 €
ZUMBA 1	Donderdag	20.15 - 21.15		Bell	Work-out met latin moves	120 €
ZUMBA 2	Zaterdag	10.00 - 11.00		Bell	Work-out met latin moves	120 €
YOGALATES 1	Woensdag	18u - 19u		St. Lud	Yoga met core-versterkende oefeningen	110 €
YOGALATES 2	Woensdag	19u - 20u		St. Lud		110 €
AQUAFITNESS	Donderdag	20.00 - 21.00		St Lievens	Work-out in het water	120 €

FAMILIEKORTING : vanaf 2de lid : - 10 €

*Bijkomende korting is voorzien bij keuze van meer activiteiten.
Meer informatie kan u vinden op onze site www.gymnarte.be*

Rek nr. BE46 7380 1651 0836