

RITMISCHE GYMNASTIEK

Start seizoen
04/09/2021

Hou je van bewegen, van dansen, van muziek
en vind je gymnastiek een leuke sport?
Ben je lenig of wil je dit worden?
Dan is Ritmische Gymnastiek echt iets voor jou!



GRATIS
PROEFLES!

Lessen worden gegeven in
verschillende leeftijdscategorieën :

- 6 tot 8 jaar (zondag 09.30 u - 10.30 u) (polyvalente zaal) (1e les 05/09)
- 9 tot 11 jaar (zondag 10.30 u - 12.00 u) (polyvalente zaal) (1e les 05/09)
- 12 tot 15 jaar (zaterdag 9.30 u - 11.00 u) (sporthal) (1e les 4/09)
- vanaf 16 jaar (zaterdag 11.00 u - 13.00 u) (sporthal) (1e les 4/09)



IHAM
Bautersemstraat 57
2800 Mechelen

Wat is Ritmisch Gymnastiek?

RG is een olympische turndiscipline die zich kenmerkt door een combinatie van ballet, turnen en dansen met tuigen.

Met vloeiende, op elkaar afgestemde bewegingen doe je oefeningen met de bal, het touw, de hoepel, de knotsen of het lint. Sierlijkheid, lenigheid, gevoel voor ritme, coördinatie en handigheid staan centraal in deze tak van de turnsport.

De muziek is de leidraad voor de oefeningen die worden uitgevoerd.

De combinatie van allerlei soorten dansvormen, muziek, expressie, behendigheid met de tuigen en een uitgesproken lichaamsbeheersing, maakt van deze sport ook een visueel zeer aantrekkelijk, dynamisch spektakel. Prachtig om te zien, fantastisch om te doen.



Turnkring
Moedig en Vrij
Mechelen

WWW.MOEDIGENVRIJ.BE

Cindy Dignef

0479/84 44 84

cindy.dignef@telenet.be

!!! Indien interesse graag je contactgegevens doorgeven zodat we je kunnen contacteren indien er wijzgingen zijn door de coronamaatregelen !!!