

# Het turnerke



Beste gymnasten en ouders,

**Woensdag 31 mei 2017 is de laatste les voor de recreatieve groepen. Voor de wedstrijdgroepen eindigt het turnseizoen op vrijdag 23 juni 2017.**

**ORIËNTATIEGROEP OPGELET !!!: DE LESSEN OP ZONDAG WORDEN VANAF JUNI VERPLAATST NAAR VRIJDAG VAN 18U TOT 19U30**

Overweeg je om volgend jaar van een recreatieve groep over te stappen naar een wedstrijdgroep??? Kom dan op **woensdag 7 juni om 17u30** naar de zaal voor de **selectietesten**. Naargelang je resultaat zal je verwezen worden naar de groep die aansluit bij jouw niveau.

**Zoals jullie wellicht al vernomen hebben, was het dit sportjaar de laatste keer dat we in onze vertrouwde zaal konden turnen. Vanaf september verhuizen we naar de sportzaal van het nieuwe Gito.**

**Pater Dupierreuxlaan 1B, 3080 Tervuren**

De verhuis zorgt er ook voor dat we ons lesrooster wat moesten aanpassen. Bovendien starten we met enkele nieuwe groepen. Om de hele verandering uit te leggen, nodigen we jullie uit op een

**infoavond op donderdag 1 juni 2017 om 20u**

in de turnzaal van het huidige Gito. Ook met vragen en bemerkingen kan je deze avond bij ons terecht.

**Let op:** tijdens deze infoavond kan nog **NIET ingeschreven** worden!!!

Het nieuwe seizoen start op **dinsdag 5 september 2017**. Het loopt voor de recreatieve groepen tot zondag 3 juni 2018 en voor de wedstrijdgroepen tot zaterdag 23 juni 2018.

## Inschrijvingen:

# ONLINE INSCHRIJVEN vanaf 15 augustus 2017

Bij inschrijving voor meer dan één lessenreeks binnen één gezin (dus ook van meer dan één discipline door één kind) geldt een korting van € 10 **op elke lessenreeks**.

Voor diegenen die graag veel uren turnen en meerdere disciplines willen doen is er een maximumprijs vastgesteld van €530 per lid per sportjaar. Vb: Wie naast AGD en tumbling ook nog mee wil turnen bij de recreatieve groepen en/of trampoline, mag dit zonder meerkost!

In september kan je komen proberen in **twee gratis proeflessen** .

**Stel het inschrijven zeker niet uit**, want niet ingeschreven betekent dat je niet verzekerd bent en dus ook niet mag deelnemen !!! Bovendien is er een maximum aantal deelnemers per les.

**Disciplines combineren kan** maar er zal telkens het **volledige bedrag** van elke discipline aangerekend worden. **Ook als je niet elke turndag kan deelnemen**. De korting van € 10 is wel geldig.

Nb. bij grote bedragen (vb. meerdere kinderen ) kan er in een gespreide betaling voorzien worden. Neem hiervoor contact op met het bestuur via mail : [eurogym\\_tervuren@hotmail.com](mailto:eurogym_tervuren@hotmail.com).

### Kledij

Recreatieve gymnasten dragen een turnpak of een T-shirt en turnshort. Wedstrijdturners dragen een turnpak (zonder mouwen of met lange mouwen). Kleuters en volwassenen komen in sportieve kledij.

Iedereen turnt op blote voeten of op turnpantoffels (geen sportschoenen!!!).

**De haren moeten samengebonden zijn** (steek altijd een elastiek in je turnzak!). We dragen geen juwelen.

## Weetjes

Al deze info vind je ook op onze site [www.eurogymtervuren.be](http://www.eurogymtervuren.be). Voor de laatste nieuwtjes, foto's en videoclips hebben we een Eurogym Tervuren groep op Facebook!

### Bij wie kan ik terecht met vragen?

Vragen over inschrijvingen: [eurogym\\_inschrijvingen@hotmail.com](mailto:eurogym_inschrijvingen@hotmail.com)

Klachten: [ombudsman.eurogym@gmail.com](mailto:ombudsman.eurogym@gmail.com)

Algemene of andere vragen: [eurogym\\_tervuren@hotmail.com](mailto:eurogym_tervuren@hotmail.com)

Wij wensen je een goede vakantie en hopen je terug te zien voor een nieuw, tof turnseizoen!

Het bestuur.

## Toelichting bij het lessenrooster.

### RECREATIEVE GROEPEN

#### 1. Kleuterturnen

Op een speelse manier maken de kleuters kennis met de verschillende turntoestellen en leren ze rollen, springen, evenwicht bewaren... Het is een uitgelezen manier om de motoriek van de kleuters te ontwikkelen.

Kleuters 1<sup>ste</sup> kleuterklas : Zaterdag van 9u30 tot 10u30 (2,5 jaar en zindelijk zijn!)

Kleuters 2de kleuterklas : Zaterdag van 10u30 tot 11u30

Kleuters 3de kleuterklas : Zaterdag van 11u30 tot 12u30

#### 2. Recreatief toestelturnen

De groepen zijn ingedeeld per leeftijdscategorie. Ze leren allerlei basisvaardigheden op de verschillende toestellen zoals mat, balk, rek, plint, ringen, barren, brug. Ze springen tevens ook basissprongen op de verschillende trampolines.

##### **Jongens**

6/8 jarigen    Woensdag 17u00 tot 18u00    en    Vrijdag 17u00 tot 18u30

9/11 jarigen    Woensdag 18u30 tot 20u00    en    Vrijdag 18u30 tot 19u30

Vanaf 12 jaar    Woensdag 20u00 tot 21u00    en    Vrijdag 19u30 tot 21u00

##### **Meisjes**

6,7,8,9 jarigen    Woensdag 17u00 tot 18u00    en    Vrijdag 17u00 tot 18u30

10/11 jarigen    Woensdag 18u30 tot 20u00    en    Vrijdag 18u30 tot 19u30

12/13 jarigen    Woensdag 20u00 tot 21u00    en    Vrijdag 19u30 tot 21u00

Vanaf 14 jaar    Woensdag 20u00 tot 21u00    en    Vrijdag 19u30 tot 21u00

##### **Volwassenen**

Vanaf 16 jaar    Woensdag 20u00 tot 21u30

#### 3. G-gym

G-Gym is een manier om toestelturnen toegankelijker te maken voor kinderen met een mentale en fysieke beperking. We starten de les met een gezamenlijke opwarming en werken nadien volgens ieders kunnen een parcours af waar wekelijks verschillende vaardigheden geoefend worden.

Heb je interesse? Ben je niet zeker of je in aanmerking komt voor deze groep? Stuur dan een e-mail naar [euro.ggym.tervuren@gmail.com](mailto:euro.ggym.tervuren@gmail.com) of kom vanaf september eens een kijkje nemen tijdens onze lessen.

**Voor kinderen en jongeren van 6 tot 18jaar met een mentale en licht fysieke beperking**

Vanaf 6 jaar    Zondag    10u30 tot 11u30

#### **4. Trampoline**

Voor iedereen vanaf 6jaar. Hoewel het om een recreatieve groep gaat, worden de gymnasten toch opgedeeld in niveaugroepen. Ze trainen niet enkel op de maxi-trampoline, maar vooral ook op de mini en dubbele mini.

6/9 jarigen    Zondag    10u30 tot 12u00  
Vanaf 10jaar    Woensdag    18u30 tot 20u00

#### **5. Acrogym**

Acrogym is een groepssport waarbij 2,3 of 4 partners piramides maken of vluchtelementen doen . Deze acrobatische elementen worden gecombineerd met dans en oefeningen op de lange mat. Evenwicht, kracht, lenigheid en vooral samenwerking zijn hierbij zeer belangrijk. Bij acrogym zijn zowel grotere, sterke onder partners als lichte boven partners nodig.

Vanaf 6jaar    Dinsdag    17u30 tot 19u00

#### **6. Recreatieve airtumbling**

Tijdens de lessen recreatieve airtumbling springen we verschillende reeksen op de airtumbling. We nemen niet deel aan wedstrijden, dus er wordt geen technische perfectie geëist. Op een leuke manier leren we oefeningen op de mat die we daarna omzetten naar een reeks op de airtumbling. De groep staat open voor jongens en meisjes.

Vanaf 9jaar    Donderdag    18u00 tot 20u00

**!!! NIEUW !!!**

## **Fitgym**

Start to gym voor volwassenen! In een ontspannen sfeer werken we aan onze fitheid. Conditie, het soepel houden van alle spieren en krachttraining staan hierbij centraal.

Vanaf 18jaar    Woensdag    20u00 tot 21u00

## **Knuffelgym**

Knuffelgym is speciaal voor kinderen vanaf 1 tot 2,5 jaar oud die **samen met** ouder, opa of oma of ... willen gymmen. De kinderen leren allerlei vaardigheden en de volwassene krijgt de nodige beweging. Samen genieten van samen te bewegen, dat is waar het hier om gaat.

Peuters van 1 tot 3 jaar met een begeleider (minstens 14j)    Zaterdag    9u30 tot 10u30

## WEDSTRIJDGROEPEN

### 1. Gymsterretjes

Deze **precompetitie** groep richt zich op jongens en meisjes van 5 tot 8 jaar die, op uitnodiging van de trainers, graag hun talenten al wat verder willen ontplooien. Zij trainen op alle toestellen als voorbereiding om door te stromen naar de oriëntatiegroep. Van de gymnasten wordt verwacht dat zij **telkens aanwezig** zijn in de les.

Inhoudelijk bestaan deze lessen uit basisoefeningen op alle toestellen, gecombineerd met de conditie die nodig is om deze te kunnen uitvoeren. We richten ons hierbij vooral op de perfectie van de uitvoering. Op het einde van het sportjaar geven de trainers advies over de groep waarin het kind het best thuis hoort: gymsterretjes, oriëntatiegroep of een recreatieve groep.

**Er zijn drie opties om in deze groep terecht te komen:**

- Je krijgt een uitnodiging om aan te sluiten in deze groep.
- Je hebt interesse in deze groep en je komt eens proberen gedurende twee proeflessen. De trainers van deze groep zullen na deze lessen met jou en je ouders bespreken of je bij de gymsterretjes mag blijven turnen.
- In de loop van het sportjaar blijven trainers ook uitkijken naar talentvolle gymnasten. Mogelijk krijg je doorheen het jaar advies van de trainers om naar deze groep over te schakelen.

Twijfel je of je in deze groep thuis hoort? Aarzel dan niet om tijdens de lessen één van de trainers aan te spreken of een mailtje te sturen naar de club.

5/8 jarigen    Woensdag 15u00 tot 17u00 en Zaterdag 10u30 tot 12u00

### 2. Oriëntatiegroep

Deze **competitiegroep** richt zich op meisjes en jongens van 6-10 jaar die uitgenodigd worden om deel te nemen. Zij trainen op alle toestellen als voorbereiding om door te stromen naar Tumbling (voor jongens en meisjes) of AGD (enkel voor meisjes). Van de gymnasten wordt verwacht dat zij **telkens aanwezig** zijn in de les.

Inhoudelijk bestaan deze lessen uit conditie en oefeningen die verder bouwen op de basisoefeningen. We richten ons hierbij vooral op de perfectie van de uitvoering.

Op het einde van het sportjaar geven de trainers advies over de groep waarin de gymnast het beste thuis hoort (oriëntatiegroep, AGD, tumbling of de recreatieve groep).

Om kennis te maken met wedstrijden, doen we **1x per jaar** mee aan **een recrea-wedstrijd**. Alle deelnemers worden verwacht hieraan deel te nemen.

Wil je ook deelnemen aan deze groep maar kreeg je geen uitnodiging van de trainers? Aarzel dan niet om tijdens de lessen één van de trainers aan te spreken of een mailtje naar de club te sturen.

6/10 jarigen    Woensdag 15u00 tot 17u00 en Zaterdag 10u30 tot 12u00

### **3. Tumbling**

De gymnasten leren reeksen oefeningen springen op de tumblingbaan. De nadruk ligt hierbij op het technisch juist uitvoeren van de oefeningen.

De tumblinggroep is een **wedstrijdgroep**. Ze heeft als doel deel te nemen aan competities. Voor de beloften zijn dit recrea wedstrijden. De gevorderden doen mee aan wedstrijden op C of B-niveau.

Van de gymnasten wordt verwacht dat zij **telkens aanwezig** zijn in de les en dat ze deelnemen aan de wedstrijden (max 4/jaar).

De groep staat open voor **jongens en meisjes** en is opgesplitst in 2 niveaugroepen

Pas na een **niveautest** kan je aansluiten bij deze groep.

Beloften	Donderdag	17u30 tot 20u00	en	Zaterdag	10u30 tot 12u30
Gevorderden	Woensdag	18u00 tot 20u00	en	Vrijdag	18u00 tot 21u00

### **4. Artistieke Gymnastiek Dames (toestelturnen meisjes)**

De meisjes leren de oefeningen op de verschillende wedstrijdtoestellen technisch correct uit te voeren.

De groep AGD is een **wedstrijdgroep waaraan je na selectie mag deelnemen**. Ze heeft als doel deel te nemen aan competities op recrea- en C-niveau. Van de gymnasten wordt verwacht dat zij **telkens aanwezig** zijn in de les en dat ze deelnemen aan de wedstrijden (max 3/jaar).

Dinsdag	17u30 tot 20u00	(later aankomen of vroeger weggaan kan na afspraak met de trainster)
Woensdag	14u30 tot 17u00	
Vrijdag	18u00 tot 21u00	

De meisjes van 6-9jaar waarvoor de trainingsuren te laat eindigen, kunnen inschrijven voor de AGD 6u15' waarbij ze op dinsdag en vrijdag iets vroeger naar huis kunnen.

Dinsdag	17u30 tot 19u15
Woensdag	14u30 tot 17u00
Vrijdag	18u00 tot 20u00



## Overzicht van alle trainingsgroepen en trainingdagen.

DAG	DISCIPLINE	UREN
dinsdag	AGD (na selectie)	17u30 - 20u00
	AGD 6u15' (na selectie)	17u30 - 19u15
	Acrogym (°2011 en ouder)	17u30 - 19u00
woensdag	AGD (na selectie)	14u30 - 17u00
	AGD 6u15' (na selectie)	14u30 - 17u00
	Gymsterretjes (°2012 - °2009) (na selectie)	15u00 - 17u00
	Oriëntatiegroep (°2011 - °2007) (na selectie)	15u00 - 17u00
	Recreatief meisjes 6 jaar (°2011)	17u00 - 18u00
	Recreatief meisjes 7 jaar (°2010)	17u00 - 18u00
	Recreatief meisjes 8 jaar (°2009)	17u00 - 18u00
	Recreatief meisjes 9 jaar (°2008)	17u00 - 18u00
	Recreatief jongens 6/8 jaar (°2011 - °2009)	17u00 - 18u00
	Tumbling Gevorderden (na selectie)	18u00 - 20u00
	Recreatief meisjes 10/11 jaar (°2007 - °2006)	18u30 - 20u00
	Recreatief jongens 9/11 jaar (°2008 - °2006)	18u30 - 20u00
	Trampoline +10 jaar (°2007 en ouder)	18u30 - 20u00
	Recreatief meisjes 12/13 jaar (°2005 - °2004)	20u00 - 21u00
	Recreatief jongens + 12 jaar (°2005 en ouder)	20u00 - 21u00
	Recreatief meisjes + 14 jaar (°2003 en ouder)	20u00 - 21u00
	Fitgym Volwassenen (°2001 en ouder)	20u00 - 21u00
	Toestelturnen Volwassenen (°2001 en ouder)	20u00 - 21u30
donderdag	Tumbling beloften (na selectie)	17u30 - 20u00
	Recreatieve airtumbling (°2008 en ouder)	17u30 - 20u00
vrijdag	Recreatief meisjes 6 jaar (°2011)	17u00 - 18u30
	Recreatief meisjes 7 jaar (°2010)	17u00 - 18u30
	Recreatief meisjes 8 jaar (°2009)	17u00 - 18u30
	Recreatief meisjes 9 jaar (°2008)	17u00 - 18u30
	Recreatief jongens 6/8 jaar (°2011 - °2009)	17u00 - 18u30
	Tumbling Gevorderden (na selectie)	18u00 - 21u00
	AGD (na selectie)	18u00 - 21u00
	AGD 6u15' (na selectie)	18u00 - 20u00
	Recreatief meisjes 10/11 jaar (°2007 - °2006)	18u30 - 19u30
	Recreatief jongens 9/11 jaar (°2008 - °2006)	18u30 - 19u30
	Recreatief meisjes 12/13 jaar (°2005 - °2004)	19u30 - 21u00
	Recreatief jongens + 12 jaar (°2005 en ouder)	19u30 - 21u00
	Recreatief meisjes + 14 jaar (°2003 en ouder)	19u30 - 21u00
zaterdag	Knuffelgym (°2016 - °2014) + volwassene (°2003 en ouder)	09u30 - 10u30
	1 <sup>ste</sup> kleuterklas (2,5 jaar en zindelijk zijn °2014 - °2015)	09u30 - 10u30
	2de kleuterklas (°2013)	10u30 - 11u30
	3de kleuterklas (°2012)	11u30 - 12u30
	Gymsterretjes (°2012 - °2009) (na selectie)	10u30 - 12u00
	Oriëntatiegroep (°2011 - °2007) (na selectie)	10u30 - 12u00
	Tumbling beloften (na selectie)	10u30 - 12u30
zondag	G - gym (°2011 en ouder)	10u30 - 11u30
	Trampoline 6/9 jaar (°2011 - °2008)	10u30 - 12u00

## Lidgelden voor het sportjaar 2017-2018.

<b>DISCIPLINES</b>		
Knuffelgym (° 2016 - °2014) + volwassene (°2003 en ouder)	1u/week	<b>€ 130</b>
1 <sup>ste</sup> kleuterklas (°2014 - °2015)	1u/week	<b>€ 130</b>
2de kleuterklas (°2013)	1u/week	<b>€ 130</b>
3de kleuterklas (°2012)	1u/week	<b>€ 130</b>
Recreatief meisjes 6 jaar (°2011)	2,5 u/week	<b>€ 170</b>
Recreatief meisjes 7 jaar (°2010)	2,5 u/week	<b>€ 170</b>
Recreatief meisjes 8 jaar (°2009)	2,5 u/week	<b>€ 170</b>
Recreatief meisjes 9 jaar (°2008)	2,5 u/week	<b>€ 170</b>
Recreatief meisjes 10/11 jaar (°2007 - °2006)	2,5 u/week	<b>€ 170</b>
Recreatief meisjes 12/13 jaar (°2005 - °2004)	2,5 u/week	<b>€ 170</b>
Recreatief meisjes + 14 jaar (°2003 en ouder)	2,5 u/week	<b>€ 170</b>
Recreatief jongens 6/8 jaar (°2011 - °2009)	2,5 u/week	<b>€ 170</b>
Recreatief jongens 9/11 jaar (°2008 - °2006)	2,5 u/week	<b>€ 170</b>
Recreatief jongens + 12 jaar (°2005 en ouder)	2,5 u/week	<b>€ 170</b>
Toesteltturnen Volwassenen (°2001 en ouder)	1,5 u/week	<b>€ 150</b>
Fitgym Volwassenen (°2001 en ouder)	1 u/week	<b>€ 130</b>
G - gym (°2011 en ouder)	1 u/week	<b>€ 150</b>
Acrogym (°2011 en ouder)	1,5 u/week	<b>€ 150</b>
Recreatieve airtumbling (°2008 en ouder)	2 u/week	<b>€ 150</b>
Trampoline 6/9 jaar (°2011 - °2008)	1,5 u/week	<b>€ 150</b>
Trampoline +10jaar (°2006 en ouder)	1,5 u/week	<b>€ 150</b>
Tumbling Beloften	4,5 u/week	<b>€ 310</b>
Tumbling Gevorderden	5 u/week	<b>€ 330</b>
AGD	6u15'/week	<b>€ 340</b>
AGD	8u/week	<b>€ 435</b>
Gymsterretjes (°2012 - °2009)	3,5u/week	<b>€ 235</b>
Oriëntatiegroep (°2011 - °2007)	3,5u/week	<b>€ 235</b>
Turnpakket	> 9u/week	<b>€ 545</b>