

Het Turnerke



Beste gymnasten en ouders,

Zondag 2 juni 2019 is de laatste les voor de recreatieve groepen. Voor de wedstrijdgroepen eindigt het turnseizoen op zaterdag 22 juni 2019.

ORIËNTATIEGROEP OPGELET !!!: DE LESSEN OP ZATERDAG WORDEN VANAF JUNI VERPLAATST NAAR VRIJDAG VAN 17U TOT 19U.

Overweeg je om volgend jaar van een recreatieve groep over te stappen naar een wedstrijdgroep??? Kom dan op **woensdag 5 juni om 17u00** naar de zaal voor de **selectietesten**. Naargelang je resultaat zal je verwezen worden naar de groep die aansluit bij jouw niveau.

Het nieuwe seizoen start op **maandag 9 september 2019**. Het loopt voor de recreatieve groepen tot zondag 31 mei 2020 en voor de wedstrijdgroepen tot zaterdag 20 juni 2020.

Inschrijvingen:

ONLINE INSCHRIJVEN :

- periode van voorinschrijvingen voor leden vanaf 19 augustus 2019 tot en met 15 september 2019**
- vanaf 16 september inschrijvingen open voor bestaande leden EN voor nieuwe leden**

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 TTm en tumbling ook nog mee wil turnen bij de recreatieve groepen en/of trampoline, mag dit zonder meer kost!

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.

Infomomenten

Ook dit jaar zijn er weer enkele infomomenten. Op die dagen is er iemand van het bestuur of de trainers aanwezig in de zaal en kan u bij hen terecht met vragen ivm het inschrijven of de verschillende disciplines.

Woensdag 11 september 2019:	van 17u tot 20u
Vrijdag 13 september 2019:	van 16u30 tot 20u
Zaterdag 14 september 2019:	van 9u tot 12u

Woensdag 25 september 2019:	van 17u tot 20u
Vrijdag 27 september 2019:	van 16u30 tot 20u
Zaterdag 28 september 2019:	van 9u tot 12u

Maandelijks Turnerke

Elke maand sturen we het maandelijks Turnerke via mail. Hierin worden enkele belangrijke zaken vermeld of herhaald. Kort en bondig krijgen jullie een update van nieuwtjes vanuit de club!

Mails

Vergeet zeker niet af en toe jullie spam te checken want onze mails komen hier soms in terecht. Geef ook een email adres op dat je regelmatig controleert.

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.

Bij wie kan ik terecht met vragen?

eurogym_tervuren@hotmail.com

GDPR = privacywet

Intern zijn we hierrond aan het werken om alles in orde te krijgen.

Belangrijk is wel om bij het inschrijven aan te geven of jullie wel of niet akkoord gaan met het nemen van en/of publiceren van foto's en filmpjes. Laat ons zeker weten wat jullie wensen in het vakje "opmerkingen".

Turnfeest 2020 !

Na twee keer proberen in november, keren we terug met het organiseren van het turnfeest naar het voorjaar. Hou zaterdag **14 maart 2020** zeker vrij in jullie agenda. Turners en trainers tonen jullie die dag tijdens een wervelende show hun kunnen!

Meer info hierover volgt nog in volgende Turnerkes!

Disciplines

Achteraan in dit Turnerke vinden jullie een overzicht van al onze disciplines en de uren waarop deze doorgaan. En als laatste de lijst met het lidgeld per discipline.

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

Het bestuur en de trainers.

Toelichting bij het lessenrooster.

Verder in dit Turnerke vinden jullie alle info rond de verschillende disciplines.

Let op een aantal uren en disciplines zijn veranderd!

RECREATIEVE GROEPEN

1. Kleuterturnen

We hebben vier kleutergroepen, net zoals op school. De jongste kleuters KO - K1, dan een groep K1 - K2, een groep K2 - K3 en tenslotte K3. De eerste drie groepen turnen telkens 45 minuten en werken zoals voorgaande jaren in parcoursvorm. Onze oudste kleuters beginnen in parcours, maar gaan vanaf januari meer turnen zoals onze recreatieve groepen. Zo kunnen ze wennen en is de overstap in september kleiner.

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 instappers en 1^{ste} kleuterklas : Zaterdag van 9u15 tot 10u00 (2,5 jaar en zindelijk zijn!)

Kleuters 1ste kleuterklas en 2de kleuterklas : Zaterdag van 10u00 tot 10u45

Kleuters 2de kleuterklas en 3de kleuterklas : Zaterdag van 10u45 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	Dinsdag 17u30 tot 18u30 en	Vrijdag 17u00 tot 18u30
9/11 jarigen	Dinsdag 18u30 tot 20u00 en	Vrijdag 18u30 tot 19u30
Vanaf 12 jaar	Dinsdag 19u30 tot 20u30 en	Vrijdag 19u30 tot 21u00

Meisjes

6,7,8,9,10 jarigen	Woensdag 17u30 tot 18u30 en	Vrijdag 17u00 tot 18u30
11,12/13 jarigen	Woensdag 18u30 tot 20u00 en	Vrijdag 18u30 tot 19u30
14/17 jaar	Dinsdag 20u30 tot 21u30 en	Vrijdag 19u30 tot 21u00

Volwassenen (vanaf 18 jaar)

Groep 1 dag	Woensdag 20u00 tot 21u30
Groep 1 dag	Vrijdag 19u30 tot 21u00
Groep 2 dagen	Woensdag 20u00 tot 21u30 en Vrijdag 19u30 tot 21u00

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 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. 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.

8/12 jarigen Dinsdag 17u30 tot 19u00
Vanaf 12jaar Dinsdag 18u45 tot 20u45

6. Fitgym voor volwassenen

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 20u15 tot 21u15

7. 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. Samen genieten van samen te bewegen, dat is waar het hier om gaat. Het gaat hier om het kind en één begeleider.

Peuters van 1 tot 3 jaar met een begeleider (minstens 14j) Zaterdag 9u15 tot 10u00

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 vier opties om in deze groep terecht te komen:

- Je krijgt een uitnodiging om aan te sluiten in deze groep.
- Je wilt graag naar deze groep en je doet mee aan de testen in juni om te zien of je thuis hoort 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 15u30 tot 17u30 en Zaterdag 10u30 tot 12u30

2. Oriëntatiegroep

Deze **competitiegroep** richt zich op meisjes en jongens van 6-10 jaar die slagen in de testen en uitgenodigd worden om deel te nemen. Zij trainen op alle toestellen als voorbereiding om door te stromen naar Tumbling (voor jongens en meisjes) of ToestelTurnen meisjes (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, TTm, 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? Kom dan naar de testdag in juni. Twijfel je? 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 15u30 tot 17u30 en Zaterdag 10u30 tot 12u30

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** .

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

Beloften	Maandag	17u30 tot 19u30 en Zaterdag 9u15 tot 11u00
Semi gevorderden	Woensdag	16u30 tot 18u30 en Zaterdag 10u45 tot 12u45
Gevorderden	Woensdag	18u30 tot 20u30 en Vrijdag 18u00 tot 21u00

4. Toestelturnen meisjes of TTm (AGD)

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

De groep TTm 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).

TTm	Maandag	18u00 tot 20u00
	Donderdag	17u30 tot 20u00
	Vrijdag	18u00 tot 21u00

(later aankomen of vroeger weggaan kan na afspraak met de trainster)

Overzicht van alle trainingsgroepen en trainingsdagen

DAG	DISCIPLINE	UREN
Maandag	TTM (na selectie)	18u00 - 20u00
	Tumbling beloften (na selectie)	17u30 - 19u30
Dinsdag	Recreatieve airtumbling 8/12 jaar (°2011 - °2008)	17u30 - 19u00
	Recreatieve airtumbling +12 jaar (°2007 en ouder)	18u45 - 20u45
	Recreatief jongens 6/8 jaar (°2013 - °2011)	17u30 - 18u30
	Recreatief jongens 9/11 jaar (°2010 - °2008)	18u30 - 20u00
	Recreatief jongens +12 jaar (°2007 en ouder)	19u30 - 20u30
	Recreatief meisjes 14/17 jaar (°2005 - °2002)	20u30 - 21u30
	Woensdag	Gymsterretjes (°2014 - °2011) (na selectie)
	Oriëntatiegroep (°2013 - °2009) (na selectie)	15u30 - 17u30
	Tumbling semi gevorderden (na selectie)	16u30 - 18u30
	Recreatief meisjes 6 jaar (°2013)	17u30 - 18u30
	Recreatief meisjes 7 jaar (°2012)	17u30 - 18u30
	Recreatief meisjes 8 jaar (°2011)	17u30 - 18u30
	Recreatief meisjes 9 jaar (°2010)	17u30 - 18u30
	Recreatief meisjes 10 jaar (°2009)	17u30 - 18u30
	Tumbling gevorderden (na selectie)	18u30 - 20u30
	Recreatief meisjes 11 jaar (°2008)	18u30 - 20u00
	Recreatief meisjes 12/13 jaar (°2007 - °2006)	18u30 - 20u00
	Trampoline +10 jaar (°2009 en ouder)	18u30 - 20u00
	Fitgym volwassenen (°2001 en ouder)	20u15 - 21u15
	Toestelturnen volwassenen (°2001 en ouder)	20u00 - 21u30
Donderdag	TTM (na selectie)	17u30 - 20u00
Vrijdag	Recreatief meisjes 6 jaar (°2013)	17u00 - 18u30
	Recreatief meisjes 7 jaar (°2012)	17u00 - 18u30
	Recreatief meisjes 8 jaar (°2011)	17u00 - 18u30
	Recreatief meisjes 9 jaar (°2010)	17u00 - 18u30
	Recreatief meisjes 10 jaar (°2009)	17u00 - 18u30
	Recreatief jongens 6/8 jaar (°2013 - °2011)	17u00 - 18u30
	Tumbling gevorderden (na selectie)	18u00 - 21u00
	TTM (na selectie)	18u00 - 21u00
	Recreatief meisjes 11 jaar (°2008)	18u30 - 19u30
	Recreatief jongens 9/11 jaar (°2010 - °2008)	18u30 - 19u30
	Recreatief meisjes 12/13 jaar (°2007 - °2006)	18u30 - 19u30
	Recreatief jongens +12 jaar (°2007 en ouder)	19u30 - 21u00
	Recreatief meisjes 14/17 jaar (°2005 - °2002)	19u30 - 21u00
	Toestelturnen volwassenen (°2001 en ouder)	19u30 - 21u00
	Zaterdag	Knuffelgym (°2018 - °2016) + volwassene (°2005 en ouder)
	Instappers en 1 ^{ste} kleuterklas (2,5 jaar en zindelijk zijn °2017 - °2016)	09u15 - 10u00
	1ste en 2de kleuterklas (°2016 - °2015)	10u00 - 10u45
	2de en 3de kleuterklas (°2015 - °2014)	10u45 - 11u30
	3de kleuterklas (°2014)	11u30 - 12u30
	Gymsterretjes (°2014 - °2011) (na selectie)	10u30 - 12u30
	Oriëntatiegroep (°2013 - °2009) (na selectie)	10u30 - 12u30

	Tumbling beloften (na selectie)	9u15 - 11u00
	Tumbling semi gevorderden (na selectie)	10u45 - 12u45
Zondag	G - gym (°2013 en ouder)	10u30 - 11u30
	Trampoline 6/9 jaar (°2013 - °2010)	10u30 - 12u00

Lidgelden voor het sportjaar 2019-2020.

DISCIPLINES		
Knuffelgym (°2018 - °2016) + volwassene (°2005 en ouder)	45min/week	€ 130
Instappers en 1 ^{ste} kleuterklas (°2017 - °2016)	45min/week	€ 130
1 ^{ste} en 2 ^{de} kleuterklas (°2016 - °2015)	45min/week	€ 130
2de en 3 ^{de} kleuterklas (°2015 - °2014)	45min/week	€ 130
3de kleuterklas (°2014)	1u/week	€ 130
Recreatief meisjes 6 jaar (°2013)	2,5 u/week	€ 170
Recreatief meisjes 7 jaar (°2012)	2,5 u/week	€ 170
Recreatief meisjes 8 jaar (°2011)	2,5 u/week	€ 170
Recreatief meisjes 9 jaar (°2010)	2,5 u/week	€ 170
Recreatief meisjes 10 jaar (°2009)	2,5 u/week	€ 170
Recreatief meisjes 11 jaar (°2008)	2,5 u/week	€ 170
Recreatief meisjes 12/13 jaar (°2007 - °2006)	2,5 u/week	€ 170
Recreatief meisjes 14/17 jaar (°2005 en °2002)	2,5 u/week	€ 170
Recreatief jongens 6/8 jaar (°2013 - °2011)	2,5 u/week	€ 170
Recreatief jongens 9/11 jaar (°2010 - °2008)	2,5 u/week	€ 170
Recreatief jongens + 12 jaar (°2007 en ouder)	2,5 u/week	€ 170
Toestelturnen volwassenen (°2001 en ouder)	1,5 u/week	€ 150
Toestelturnen volwassenen (°2001 en ouder)	3 u/week	€ 250
Fitgym volwassenen (°2001 en ouder)	1 u/week	€ 130
G - gym (°2013 en ouder)	1 u/week	€ 150
Recreatieve airtumbling 8/12 jaar (°2011 - °2008)	1,5/week	€ 150
Recreatieve airtumbling +12 jaar (°2007 en ouder)	1,5/week	€ 150
Trampoline 6/9 jaar (°2013 - °2010)	1,5 u/week	€ 150
Trampoline +10jaar (°2009 en ouder)	1,5 u/week	€ 150
Tumbling beloften	4,25/week	€ 300
Tumbling semi gevorderden	4,5 u/week	€ 310
Tumbling gevorderden	5 u/week	€ 330
TTM vrij werk	7,5/week	€ 430
Gymsterretjes (°2014 - °2011)	3,5u/week	€ 235
Oriëntatiegroep (°2013 - °2009)	4u/week	€ 245
Turnpakket	> 9u/week	€ 550