

# Het Turnerke



Beste gymnasten en ouders,

Het turnseizoen is afgelopen.

Het nieuwe seizoen start op **maandag 6 september 2021**. Het loopt voor de recreatieve groepen tot zondag 29 mei 2022 en voor de wedstrijdgroepen tot zaterdag 25 juni 2022.

Wij hebben als bestuur het nieuwe seizoen gepland en stellen dit graag aan jullie voor! Dit alles wel onder voorbehoud en afhankelijk van de richtlijnen in verband met COVID - 19!

## Inschrijvingen:

### ONLINE INSCHRIJVEN:

- **Periode van voorinschrijvingen voor leden vanaf 16 augustus 2021 tot en met 12 september 2021**
- **Vanaf 13 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 €542 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 meerkost!

In september kan je komen proberen in **twee gratis proeflessen**. ( registratie via onze website verplicht vanaf 01/09)

**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 maximaal 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).

### **Infomomenten en eventuele terugbetaling kaarten turnfeest**

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 i.v.m. het inschrijven of de verschillende disciplines.

Woensdag 8 september 2021:	van 17u tot 19u
Vrijdag 10 september 2021:	van 16u30 tot 19u
Zaterdag 11 september 2021:	van 9u tot 11u30

Woensdag 22 september 2021:	van 17u tot 19u
Vrijdag 24 september 2021:	van 16u30 tot 19u
Zaterdag 25 september 2021:	van 9u tot 11u30

### **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 e-mailadres 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](mailto:eurogym_tervuren@hotmail.com)

**Turnfeest 2022!**

Hou zaterdag **19 maart 2022** 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

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.

Instappers kleuterklas	en	1 <sup>ste</sup>	Zaterdag	9u15 tot 10u15	<u>(2,5 jaar en zindelijk zijn!)</u>
2 <sup>de</sup> kleuterklas			Zaterdag	10u15 tot 11u15	
3 <sup>de</sup> kleuterklas			Zaterdag	11u15 tot 12u15	

### 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	Zaterdag	9u00 tot 10u30
9/11 jarigen	Dinsdag	17u30 tot 18u30	en	Zaterdag	9u00 tot 10u30

#### **Meisjes**

6 jarigen	Dinsdag	17u30 tot 18u30	en	Zaterdag	9u00 tot 10u30
7 jarigen	Dinsdag	18u30 tot 19u30	en	Vrijdag	17u00 tot 18u30
8 jarigen	Woensdag	17u00 tot 18u00	en	Vrijdag	17u00 tot 18u30
9 jarigen	Woensdag	17u00 tot 18u00	en	Vrijdag	18u30 tot 20u00
10 jarigen	Woensdag	17u00 tot 18u00	en	Vrijdag	18u30 tot 20u00
11 jarigen	Woensdag	17u00 tot 18u00	en	Vrijdag	18u30 tot 20u00

#### **Jongens en meisjes toestelturnen**

12/15 jarigen	Maandag	18u00 tot 19u30	en	Vrijdag	20u00 tot 21u00
---------------	---------	-----------------	----	---------	-----------------

Volwassenen (16+)	Maandag	19u30 tot 21u00	en	Vrijdag	19u30 tot 21u00
----------------------	---------	-----------------	----	---------	-----------------

(Keuze tussen 2 data of beide data. Prijs afhankelijk van het aantal gekozen dagen!)

### 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 ook op de mini en dubbele mini.

6/9 jarigen      Zondag      10u30 tot 12u00  
Vanaf 10jaar      Maandag      18u00 tot 19u30

## **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.

8/11 jarigen      Dinsdag      17u30 tot 19u00  
Vanaf 12jaar      Dinsdag      18u30 tot 20u30

### **Recreatieve tumbling voor volwassenen**

16+                      Vrijdag      19u30 tot 21u00

## **6. Fitdance voor 50 - plus**

**Deze lessen gaan door in Diependal!**

Train met de glimlach taille, buik en heupen op Zuid-Amerikaanse muziek. Genietend van de ritmes van merengue, salsa, cumbia, tango of chachacha volg je een heuse work-out.

Fitdance 50+      Woensdag      9u00 tot 10u00

## **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 begeleider (minstens 14j)      **Zondag 9u00 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 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.

Gymsterretjes **Woensdag 15u00 tot 17u00** en **Zaterdag 10u00 tot 12u00**

### 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.

Oriëntatiegroep **Woensdag 15u00 tot 17u00** en **Zaterdag 10u00 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**.

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

Beloften	Woensdag	18u00 20u00	tot en	Zaterdag	10u30 tot 12u30
Semi gevorderden	Maandag	17u00 tot 19u30	en	Vrijdag	17u00 tot 19u30
Gevorderden	Maandag	17u00 tot 19u30	,	Woensdag	18u00 tot 20u00
	Vrijdag	17u00 tot 19u30			en

### 4. Toestelturnen meisjes of TTm

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	17u00 tot 19u30	,	Woensdag	18u00 tot 20u00	en
	Vrijdag	17u00 tot 19u30				

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



## Overzicht van alle trainingsgroepen en trainingdagen

DAG	DISCIPLINE	UREN
<b>Maandag</b>	TTm (na selectie)	17u00 - 19u30
	Tumbling semi gevorderden (na selectie)	17u00 - 19u30
	Tumbling gevorderden (na selectie)	17u00 - 19u30
	Trampoline + 10jaar (°2011 en ouder)	18u00 - 19u30
	Jongens en meisjes toestelturnen 12/15 jaar (°2006 - °2009)	18u00 - 19u30
	Toestelturnen volwassenen 16+ (°2005 en ouder)	19u30 - 21u00
<b>Dinsdag</b>	Recreatieve airtumbling 8/11 jaar (°2010 - °2013)	17u30 - 19u00
	Recreatieve airtumbling +12 jaar (°2009 en ouder)	18u30 - 20u30
	Recreatief meisjes 6 jaar (°2015)	17u30 - 18u30
	Recreatief meisjes 7 jaar (°2014)	18u30 - 19u30
	Recreatief jongens 6/8 jaar (°2013 - °2015)	17u30 - 18u30
	Recreatief jongens 9/11 jaar (°2010 - °2012)	17u30 - 18u30
<b>Woensdag</b>	Gymsterretjes (°2013 - °2016) (na selectie)	15u00 - 17u00
	Oriëntatiegroep (°2010 - °2015) (na selectie)	15u00 - 17u00
	Tumbling beloften (na selectie)	18u00 - 20u00
	Tumbling gevorderden (na selectie)	18u00 - 20u00
	TTM (na selectie)	18u00 - 20u00
	Recreatief meisjes 8 jaar (°2013)	17u00 - 18u00
	Recreatief meisjes 9 jaar (°2012)	17u00 - 18u00
	Recreatief meisjes 10 jaar (°2011)	17u00 - 18u00
	Recreatief meisjes 11 jaar (°2010)	17u00 - 18u00
	Fitdance 50 - plus Diependal (°1971 en ouder)	9u00 - 10u00
<b>Vrijdag</b>	Recreatief meisjes 7 jaar (°2014)	17u00 - 18u30
	Recreatief meisjes 8 jaar (°2013)	17u00 - 18u30
	Recreatief meisjes 9 jaar (°2012)	18u30 - 20u00
	Recreatief meisjes 10 jaar (°2011)	18u30 - 20u00
	Recreatief meisjes 11 jaar (°2010)	18u30 - 20u00
	Jongens en meisjes toestelturnen 12/15 jaar (°2006 - °2009)	20u00 - 21u00
	Toestelturnen volwassenen 16+ (°2005 en ouder)	19u30 - 21u00
	Tumbling semi gevorderden (na selectie)	17u00 - 19u30
	Tumbling gevorderden (na selectie)	17u00 - 19u30
	TTM (na selectie)	17u00 - 19u30
<b>Zaterdag</b>	Recreatieve tumbling voor volwassenen (°2003 en ouder)	19u30 - 21u00
	Instappers en 1 <sup>ste</sup> kleuterklas (2,5 jaar en zindelijk zijn °2018 - °2019)	09u15 - 10u15
	2 <sup>de</sup> kleuterklas (°2017)	10u15 - 11u15
	3 <sup>de</sup> kleuterklas (°2016)	11u15 - 12u15
	Gymsterretjes (°2013 - °2016) (na selectie)	10u00 - 12u00
	Oriëntatiegroep (°2010 - °2015) (na selectie)	10u00 - 12u00
	Tumbling beloften (na selectie)	10u30 - 12u30
	Recreatief jongens 6/8 jaar (°2013 - °2015)	9u00 - 10u30
	Recreatief jongens 9/11 jaar (°2010 - °2012)	9u00 - 10u30
Recreatief meisjes 6 jaar (°2015)	9u00 - 10u30	
<b>Zondag</b>	Knuffelgym (°2020 - °2018) + volwassene (°2005 en ouder)	9u00 - 10u00
	G - gym (°2015 en ouder)	10u30 - 11u30
	Trampoline 6/9 jaar (°2012 - °2015)	10u30 - 12u00

## Lidgelden voor het sportjaar 2021-2022.

<b>DISCIPLINES</b>		
Knuffelgym (°2020 - °2018) + volwassene (°2005 en ouder)	1u/week	€ 149
Instappers en 1 <sup>ste</sup> kleuterklas (°2018 - °2019)	1u/week	€ 149
2 <sup>de</sup> kleuterklas (°2017)	1u/week	€ 149
3 <sup>de</sup> kleuterklas (°2016)	1u/week	€ 149
Recreatief meisjes 6 jaar (°2015)	2,5u/week	€ 191
Recreatief meisjes 7 jaar (°2014)	2,5u/week	€ 191
Recreatief meisjes 8 jaar (°2013)	2,5u/week	€ 191
Recreatief meisjes 9 jaar (°2012)	2,5u/week	€ 191
Recreatief meisjes 10 jaar (°2011)	2,5u/week	€ 191
Recreatief meisjes 11 jaar (°2010)	2,5u/week	€ 191
Recreatief jongens en meisjes 12/15 jaar (°2006 - °2009)	2,5u/week	€ 191
Recreatief jongens 6/8 jaar (°2013 - °2015)	2,5u/week	€ 191
Recreatief jongens 9/11 jaar (°2010 - °2012)	2,5u/week	€ 191
Toestelturnen volwassenen 16+ (°2005 en ouder)	1,5u/week	€ 170
Toestelturnen volwassenen 16+ (°2005 en ouder)	3u/week	€ 275
Fitdance 50 - plus	1u/week	€ 149
G - gym (°2015 en ouder)	1u/week	€ 170
Recreatieve airtumbling 8/11 jaar (°2010 - °2013)	1,5u/week	€ 170
Recreatieve airtumbling +12 jaar (°2009 en ouder)	2u/week	€ 180
Volwassenen tumbling 16+ (° 2003 en ouder)	1,5u/week	€ 170
Trampoline 6/9 jaar (°2012 - °2015)	1,5u/week	€ 170
Trampoline +10jaar (°2011 en ouder)	1,5u/week	€ 170
Tumbling beloften	4u/week	€ 327
Tumbling semi gevorderden	5u/week	€ 374
Tumbling gevorderden	7u/week	€ 497
TTm	7u/week	€ 497
Gymsterretjes (°2013 - °2016)	4u/week	€ 327
Oriëntatiegroep (°2010 - °2015)	4u/week	€ 327
Turnpakket	> 9u/week	€ 542

- Al onze prijzen zijn inclusief verzekering.