



**TURNERKE : Infobrief  
TURNSEIZOEN 2016-2017**  
juni



Tervuren, 27 mei 2016

Beste turners en ouders,

Zondag 29 mei 2016 is de laatste les voor de recreatieve groepen. Voor de wedstrijdgroepen AGD en tumbling eindigt het turnseizoen op donderdag 23 juni 2016.

Het nieuwe seizoen start op **dinsdag** 6 september 2016. Het loopt voor de recreatieve groepen tot woensdag 31 mei 2017 en voor de wedstrijdgroepen tot woensdag 28 juni 2017.

De lessen vinden plaats in het **GITO** (Turnzaal - Brusselsesteenweg 106 - 3080 TERVUREN).

## Inschrijvingen:

**VANAF NU ENKEL ONLINE  
INSCHRIJVEN !**

**Meer info en de startdatum voor de inschrijvingen volgen via mail.**

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.

Wie 9u45 of nog meer wil turnen, betaalt maximum € 530 per sportjaar. Vb: Wie naast AGD en tumbling ook nog mee wil turnen bij de recreatieve groepen en/of trampoline, mag dit zonder meerkost!

Je kan 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).



**TURNERKE : Infobrief**  
**TURNSEIZOEN 2016-2017**  
juni



## **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!

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

Het bestuur.



**TURNERKE : Infobrief**  
**TURNSEIZOEN 2016-2017**  
juni



**BIJLAGE 1**

Toelichting bij het lessenrooster

**RECREATIEVE GROEPEN**

**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 2<sup>de</sup> kleuterklas : zaterdag van 10u30 tot 11u30

Kleuters 3<sup>de</sup> kleuterklas : zaterdag van 11u30 tot 12u30

**Recreatief turnen**

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	18u tot 19u30 ( onder voorbehoud van trainer )
	donderdag	17u30 tot 18u30 ( onder voorbehoud van trainer )
10/12jarigen	woensdag	19u tot 20u
	Vrijdag	18u tot 19u30

**Meisjes**

6, 7 en 8 jarigen :	woensdag	17u30 tot 19u	en	vrijdag	17u tot 18u
9 jarigen	woensdag	17u30 tot 18u30	en	vrijdag	18u tot 19u30
10/11 jarigen :	woensdag	19u tot 20u	en	vrijdag	18u tot 19u30

**Jongens en meisjes**

12/13 jarigen :	woensdag	20u tot 21u	en	vrijdag	19u30 tot 21u
14 - 18 jarigen	woensdag	20u tot 21u	en	vrijdag	19u30 tot 21u

**16+ers en volwassenen**

Na een half uurtje opwarming waarbij onze algemene conditie getraind wordt (uithouding, soepelheid en kracht), oefenen we op de turntoestellen. Sprong, barren, mat, trampolines, balk,... het komt allemaal aan bod. We turnen in een zeer ontspannen sfeer, elk naar zijn mogelijkheden.

Toesteltturnen : woensdag 20u tot 21u30

**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 op de mini en dubbele mini.



**TURNERKE : Infobrief**  
**TURNSEIZOEN 2016-2017**  
juni



6-10 jarigen	zondag	10u30 tot 12u
+10 jarigen	woensdag	18u30 tot 20u

### 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. Daar bij acrogym zowel grotere,sterke onderpartners als lichte bovenpartners nodig zijn, is iedereen vanaf 6 jaar welkom.

Meisjes en jongens vanaf 6 jaar.

Maandag 17u45 tot 19.15u

### 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 iedereen vanaf 9 jaar**.

Meisjes en jongens vanaf 9jaar.

Donderdag van 18u30 tot 20u.

### **G-GYM**

Onze G-Gym maakt ondertussen al enkele jaren deel uit van het lesprogramma binnen de club. Ook dit jaar opnieuw werken we hiervoor nauw samen met de provincie Vlaams-Brabant.

Maar wat houdt G-gym nu eigenlijk in? G-Gym is een manier om turnen 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.

Eurogym biedt een uurtje toestelturnen aan voor **kinderen en jongeren met een mentale en licht fysieke beperking op zaterdag van 13u tot 14u** in het GITO van Tervuren (Brusselsesteenweg 106, 3080 Tervuren). Ben je **tussen 6 en 18 jaar**? Dan ben je zeker welkom!

De trainingen zullen begeleid worden door Anneleen (Bachelor Lichamelijk Opvoeding en Bewegingsrecreatie) en Thalia (Master Lichamelijk Opvoeding en Bewegingswetenschappen en Master Revalidatiewetenschappen en Kinesitherapie). Na het succes van de vorig jaren staan zij te popelen om ook dit jaar dit initiatief in goede banen te leiden! Wegens de steeds talrijkere opkomst hebben we dit jaar ook hulp van een nieuwe hulptrainster: Noa!

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



**TURNERKE : Infobrief**  
**TURNSEIZOEN 2016-2017**  
juni



## WEDSTRIJDGROEPEN

### Oriëntatiegroep

Deze **precompetitie** groep richt zich op jongens en meisjes van 5 tot 12 jaar die, op uitnodiging van de trainers, graag hun talenten al wat verder willen ontplooien. Zij trainen op alle toestellen als voorbereiding om later door te stromen naar een competitiegroep naar keuze (AGD of tumbling). 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 de gymnast het beste thuis hoort (oriëntatiegroep, AGD, tumbling of toch de recreatieve groep).

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

- Je kreeg reeds een brief met de vraag of je wilde aansluiten 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 in deze groep 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.

Meisjes en jongens vanaf 5 jaar	woensdag van 15u30 tot 17u30
	zondag van 10u30 tot 12u

### 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:	woensdag	15u30 tot 17u30	en	donderdag	17u30 tot 20u
Gevorderden:	woensdag	15u30 tot 17u30	en	vrijdag	18u tot 21u



**TURNERKE : Infobrief**  
**TURNSEIZOEN 2016-2017**  
juni



**Artistieke Gymnastiek Dames (gevorderd toestelturnen)**

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 **minstens 2 lesdagen** aanwezig zijn en dat ze deelnemen aan de wedstrijden (max 3/jaar).

Dinsdag: 17u45 tot 20u

Donderdag: 17u30 tot 20u (later aankomen of vroeger weggaan kan na afspraak met de trainster)

Vrijdag: 18u tot 21u

**Bijlage 2 : Overzicht van alle trainingsgroepen en trainingdagen**

DAG	DISCIPLINE	UREN
maandag	Acrogym	van 17u45 tot 19u15
dinsdag	AGD	van 17u45 tot 20u
	Recreatief jongens ( ° 2010 - 2008 )	van 17u45 tot 19u15
woensdag	Recreatief 6 jaar meisjes ( ° 2010 )	van 17u30 tot 19u
	Recreatief 7 jaar meisjes ( ° 2009 )	van 17u30 tot 19u
	Recreatief 8 jaar meisjes ( ° 2008 )	van 17u30 tot 19u
	Recreatief 9 jaar meisjes ( ° 2007 )	van 17u30 tot 18u30
	Recreatief 10/11 jaar meisjes ( ° 2006 - °2005 )	van 19u tot 20u
	Recreatief 12/13 jaar jongens en meisjes ( ° 2004 - °2003 )	van 20u tot 21u
	Recreatief + 14 jaar jongens en meisjes ( ° 2002 en ouder )	van 20u tot 21u
	Volwassenen	van 20u tot 21u30
	Recreatief jongens ( ° 2007 tot 2004 )	van 19u tot 20u
	Trampoline +10jaar ( ° 2006 en ouder )	van 18u30 tot 20u
	Oriëntatiegroep	van 15u30 tot 17u30
	Tumbling Beloften	van 15u30 tot 17u30
	Tumbling Gevorderden	van 15u30 tot 17u30
donderdag	Recreatieve airtumbling	van 18u30 tot 20u
	AGD	van 17u30 tot 20u
	Recreatief jongens ( ° 2010 - 2008 )	van 17u30 tot 18u30
	Tumbling Beloften	van 17u30 tot 20u
vrijdag	Recreatief 6 jaar meisjes ( ° 2010 )	van 17u tot 18u
	Recreatief 7 jaar meisjes ( ° 2009 )	van 17u tot 18u
	Recreatief 8 jaar meisjes ( ° 2008 )	van 17u tot 18u
	Recreatief 9 jaar meisjes ( ° 2007 )	van 18u tot 19u30
	Recreatief 10/11 jaar meisjes ( ° 2006 - °2005 )	van 18u tot 19u30
	Recreatief 12/13 jaar jongens en meisjes ( ° 2004 - °2003 )	van 19u30 tot 21u
	Recreatief + 14 jaar jongens en meisjes ( ° 2002 en ouder )	van 19u30 tot 21u
	Recreatief jongens ( ° 2007 tot 2004 )	van 17u tot 18u30
	Tumbling Gevorderden	van 18u tot 21u
	AGD mat	van 18u tot 21u
zaterdag	1 <sup>ste</sup> kleuterklas (2,5 jaar en zindelijk zijn ° 2013 - ° 2014)	van 9u30 tot 10u30
	2de kleuterklas ( ° 2012 )	van 10u30 tot 11u30
	3de kleuterklas ( ° 2011 )	van 11u30 tot 12u30
	G - gym	van 13u tot 14u
zondag	Trampoline 6 - 10jaar ( ° 2010 tot ° 2007)	van 10u30 tot 12u
	Oriëntatiegroep	van 10u30 tot 12u

KEUZE	DISCIPLINES		
<input type="checkbox"/>	1 <sup>ste</sup> kleuterklas ( ° 2013 – 2014)	1u/week	<b>125 €</b>
<input type="checkbox"/>	2de kleuterklas ( ° 2012 )	1u/week	<b>125 €</b>
<input type="checkbox"/>	3de kleuterklas ( ° 2011 )	1u/week	<b>125 €</b>
<input type="checkbox"/>	Recreatief 6 jaar meisjes ( ° 2010 )	2,5 u/week	<b>165 €</b>
<input type="checkbox"/>	Recreatief 7 jaar meisjes ( ° 2009 )	2,5 u/week	<b>165 €</b>
<input type="checkbox"/>	Recreatief 8 jaar meisjes ( ° 2008 )	2,5 u/week	<b>165 €</b>
<input type="checkbox"/>	Recreatief 9 jaar meisjes ( ° 2007 )	2,5 u/week	<b>165 €</b>
<input type="checkbox"/>	Recreatief 10/11 jaar meisjes( ° 2006 - °2005 )	2,5 u/week	<b>165 €</b>
<input type="checkbox"/>	Recreatief 12/13 jaar ( ° 2004 - °2003)	2,5 u/week	<b>165 €</b>
<input type="checkbox"/>	Recreatief + 14 jaar ( ° 2002 – en ouder)	2,5 u/week	<b>165 €</b>
<input type="checkbox"/>	Recreatief jongens 6 – 8 jarigen ( °2010 - ° 2008 )	2,5 u/week	<b>165 €</b>
<input type="checkbox"/>	Recreatief jongens 9+ ( ° 2007 - ° 2004 )	2,5 u/week	<b>165 €</b>
<input type="checkbox"/>	Acrogym	1,5 u/week	<b>145 €</b>
<input type="checkbox"/>	Recreatieve airtumbling ( vanaf °2007 )	1,5 u/week	<b>145 €</b>
<input type="checkbox"/>	Volwassenen	1,5 u/week	<b>145 €</b>
<input type="checkbox"/>	Trampoline 6-10 jaar ( ° 2010 - ° 2006 )	1,5 u/week	<b>145 €</b>
<input type="checkbox"/>	Trampoline +10jaar ( ° 2006 en ouder)	1,5 u/week	<b>145 €</b>
<input type="checkbox"/>	Tumbling Beloften	4,5 u/week	<b>295 €</b>
<input type="checkbox"/>	Tumbling Gevorderden	5 u/week	<b>325 €</b>
<input type="checkbox"/>	AGD	7u45/week	<b>425 €</b>
<input type="checkbox"/>	Turnpakket	> 9u/week	<b>535 €</b>
<input type="checkbox"/>	Oriëntatiegroep ( na selectie )	3,5u/week	<b>230€</b>
<input type="checkbox"/>	G - gym	1 u/week	<b>145 €</b>