

# Het Turnerke



Beste gymnasten en ouders,

Het nieuwe seizoen start op **maandag 5 september 2022**. Het loopt voor de recreatieve groepen tot zondag 4 juni 2023 en voor de wedstrijdgroepen tot zaterdag 1 juli 2023.

Wij hebben als bestuur het nieuwe seizoen gepland en stellen dit graag aan jullie voor!

## **Inschrijvingen:**

### **ONLINE INSCHRIJVEN:**

- **Periode van voorinschrijvingen voor leden vanaf 15 augustus 2022 tot en met 11 september 2022**

- **Vanaf 12 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 € 570 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 maximumaantal 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\\_inschrijvingen@hotmail.com](mailto:eurogym_inschrijvingen@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 i.v.m. het inschrijven of de verschillende disciplines.

Dinsdag 6 september 2022	van 17u tot 19u30
Vrijdag 9 september 2022	van 17u45 tot 19u30
Zaterdag 10 september 2022	van 9u tot 11u30

Dinsdag 20 september 2022	van 17u tot 19u30
Vrijdag 23 september 2022	van 17u45 tot 19u30
Zaterdag 24 september 2022	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\\_inschrijvingen@hotmail.com](mailto:eurogym_inschrijvingen@hotmail.com)

## Turnfeest 2023!

Hou zaterdag **18 maart 2023** 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.

## **Attest terugbetaling mutualiteit**

Bij goedkeuring van de inschrijving wordt er automatisch via mail een document doorgestuurd voor de mutualiteit. Gelieve dit tijdig te bekijken of te downloaden, papieren versies worden enkele nog ingevuld voor stages en kampen.

## **Oproep !**

Wij zijn op zoek naar vrijwilligers die één of meerdere taken op zich willen nemen.  
Waar zijn we naar op zoek?

1. Mensen die ons bestuur willen versterken.
2. Iemand die het bestellen en opvolgen van clubkledij wil coördineren.
3. Hulp bij het opzetten van de zaal op enkele vaste dagen/trainingen. Meer info hierover en een aanmeldformulier kan je vinden op onze website.

Dinsdag om 17u

Woensdag om 14u30

Vrijdag om 17u

Ben je geïnteresseerd of heb je nog vragen hierover ? Stuur dan zeker een mailtje naar [eurogym\\_inschrijvingen@hotmail.com](mailto:eurogym_inschrijvingen@hotmail.com)

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 en 1 <sup>ste</sup> kleuterklas	Zaterdag	9u15 tot 10u15			<i>(2,5 jaar en zindelijk zijn!)</i>
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	Woensdag	17u00 tot 18u00	en	Zaterdag	9u00 tot 10u30
7 jarigen	Dinsdag	17u30 tot 18u30	en	Vrijdag	17u00 tot 18u30
8 jarigen	Dinsdag	18u30 tot 19u30	en	Vrijdag	18u00 tot 19u30
9 jarigen	Woensdag	14u30 tot 16u00	en	Vrijdag	18u30 tot 19u30
10 jarigen	Woensdag	17u00 tot 18u00	en	Vrijdag	18u00 tot 19u30
11 jarigen	Woensdag	14u30 tot 16u00	en	Vrijdag	18u30 tot 19u30

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

12/14 jarigen	Dinsdag	18u30 tot 19u30	en	Vrijdag	19u30 tot 21u00
15/18 jarigen	Dinsdag	19u30 tot 20u30	en	Vrijdag	19u30 tot 21u00

Volwassenen 18+    Maandag    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](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.

6/8 jarigen      Dinsdag      17u00 tot 18u30  
9/11 jarigen      Dinsdag      17u00 tot 18u30  
Vanaf 12jaar      Dinsdag      18u30 tot 20u30

### Recreatieve tumbling voor volwassenen

Volwassenen 18+      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      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 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 16u00 tot 18u00**      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 16u00 tot 18u00**      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 tot 20u00	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	en
	Vrijdag	17u00 tot 19u30				

#### 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 (°2012 en ouder)	18u00 – 19u30	
	Toestelturnen volwassenen 18+ (°2004 en ouder)	19u30 – 21u00	
<b>Dinsdag</b>	Recreatieve airtumbling 6/8 jaar (°2014 - °2016)	17u00 – 18u30	
	Recreatieve airtumbling 9/11 jaar (°2011 - °2013)	17u00 – 18u30	
	Recreatieve airtumbling +12 jaar (°2010 en ouder)	18u30 - 20u30	
	Recreatief meisjes 7 jaar (°2015)	17u30 – 18u30	
	Recreatief meisjes 8 jaar (°2014)	18u30 – 19u30	
	Recreatief jongens 6/8 jaar (°2014 - °2016)	17u30 - 18u30	
	Recreatief jongens 9/11 jaar (°2011 - °2013)	17u30 - 18u30	
	Jongens en meisjes toestelturnen 12/14 jaar (°2008 - °2010)	18u30 - 19u30	
	Jongens en meisjes toestelturnen 15/18 jaar (°2004 - °2007)	19u30 - 20u30	
	<b>Woensdag</b>	Gymsterretjes (°2014 - °2017) (na selectie)	16u00 - 18u00
Oriëntatiegroep (°2012 - °2016) (na selectie)		16u00 - 18u00	
Tumbling beloften (na selectie)		18u00 – 20u00	
Tumbling gevorderden (na selectie)		18u00 – 20u00	
TTM (na selectie)		18u00 – 20u00	
Recreatief meisjes 6 jaar (°2016)		17u00 – 18u00	
Recreatief meisjes 9 jaar (°2013)		14u30 – 16u00	
Recreatief meisjes 10 jaar (°2012)		17u00 – 18u00	
Recreatief meisjes 11 jaar (°2011)		14u30 – 16u00	
Fitdance 50+ (Diependal)		9u00 – 10u00	
<b>Vrijdag</b>		Recreatief meisjes 7 jaar (°2015)	17u00 - 18u30
		Recreatief meisjes 8 jaar (°2014)	18u00 – 19u30
		Recreatief meisjes 9 jaar (°2013)	18u30 – 19u30
	Recreatief meisjes 10 jaar (°2012)	18u00 – 19u30	
	Recreatief meisjes 11 jaar (°2011)	18u30 – 19u30	
	Jongens en meisjes toestelturnen 12/14 jaar (°2008 - °2010)	19u30 – 21u00	
	Jongens en meisjes toestelturnen 15/18 jaar (°2004 - °2007)	19u30 – 21u00	
	Tumbling semi gevorderden (na selectie)	17u00 - 19u30	
	Tumbling gevorderden (na selectie)	17u00 - 19u30	
	TTm (na selectie)	17u00 - 19u30	
	Recreatieve tumbling voor volwassenen (°2004 en ouder)	19u30 – 21u00	
	<b>Zaterdag</b>	Instappers en 1 <sup>ste</sup> kleuterklas (2,5 j. en zindelijk zijn °2019 - °2020)	09u15 - 10u15
		2 <sup>de</sup> kleuterklas (°2018)	10u15 – 11u15
3 <sup>de</sup> kleuterklas (°2017)		11u15 – 12u15	
Gymsterretjes (°2014 - °2017) (na selectie)		10u00 - 12u00	
Oriëntatiegroep (°2012 - °2016) (na selectie)		10u00 - 12u00	
Tumbling beloften (na selectie)		10u30 – 12u30	
Recreatief jongens 6/8 jaar (°2014 - °2016)		9u00 - 10u30	
Recreatief jongens 9/11 jaar (°2011 - °2013)		9u00 - 10u30	
Recreatief meisjes 6 jaar (°2016)		9u00 – 10u30	
<b>Zondag</b>		Knuffelgym (°2019 - °2021) + volwassene (°2006 en ouder)	9u15 – 10u00
	G – gym	10u30 - 11u30	
	Trampoline 6/9 jaar (°2013 - °2016)	10u30 - 12u00	

Lidgelden voor het sportjaar 2022-2023.

<b>DISCIPLINES</b>		
Knuffelgym (°2020 - °2018) + volwassene (°2006 en ouder)	1u/week	€ 150
Instappers en 1 <sup>ste</sup> kleuterklas (°2019 - °2020)	1u/week	€ 160
2 <sup>de</sup> kleuterklas (°2018)	1u/week	€ 160
3 <sup>de</sup> kleuterklas (°2017)	1u/week	€ 160
Recreatief meisjes 6 jaar (°2016)	2,5u/week	€ 200
Recreatief meisjes 7 jaar (°2015)	2,5u/week	€ 200
Recreatief meisjes 8 jaar (°2014)	2,5u/week	€ 200
Recreatief meisjes 9 jaar (°2013)	2,5u/week	€ 200
Recreatief meisjes 10 jaar (°2012)	2,5u/week	€ 200
Recreatief meisjes 11 jaar (°2011)	2,5u/week	€ 200
Recreatief jongens en meisjes 12/14 jaar (°2008 - °2010)	2,5u/week	€ 200
Recreatief jongens en meisjes 15/18 jaar (°2004 - °2007)	2,5u/week	€ 200
Recreatief jongens 6/8 jaar (°2014 - °2016)	2,5u/week	€ 200
Recreatief jongens 9/11 jaar (°2011 - °2013)	2,5u/week	€ 200
Toestelturnen volwassenen 18+ (°2004 en ouder)	1,5u/week	€ 180
Combi volwassenen toestelturnen + tumbling	3u/week	€ 285
Fitdance 50 - plus	1u/week	€ 160
G – gym	1u/week	€ 178
Recreatieve airtumbling 6/8 jaar (°2014 - °2016)	1,5u/week	€ 180
Recreatieve airtumbling 9/11 jaar (°2011 - °2013)	1,5u/week	€ 180
Recreatieve airtumbling +12 jaar (°2010 en ouder)	2u/week	€ 190
Volwassenen tumbling 18+ (° 2004 en ouder)	1,5u/week	€ 180
Trampoline 6/9 jaar (°2013 - °2016)	1,5u/week	€ 180
Trampoline +10jaar (°2012 en ouder)	1,5u/week	€ 180
Tumbling beloften (na selectie)	4u/week	€ 345
Tumbling semi gevorderden (na selectie)	5u/week	€ 390
Tumbling gevorderden (na selectie)	7u/week	€ 520
TTm (na selectie)	7u/week	€ 520
Gymsterretjes (°2014 - °2017)	4u/week	€ 345
Oriëntatiegroep (°2012 - °2016)	4u/week	€ 345
Turnpakket	> 9u/week	€ 570

\*Al onze prijzen zijn inclusief verzekering (17 euro).