

Het Turnerke



Beste gymnasten en ouders,

Het turnseizoen is afgelopen.

Het nieuwe seizoen start op **maandag 4 september 2023**. Het loopt voor de recreatieve groepen tot zondag 4 juni 2024 en voor de wedstrijdgroepen tot zaterdag 1 juli 2024.

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

Inschrijvingen:

ONLINE INSCHRIJVEN:

- **Periode van voorinschrijvingen voor leden vanaf 14 augustus 2023 tot en met 28 augustus 2023**

- **Vanaf 11 september 2023 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 € 15 op elke lessenreeks.

In september kan je komen proberen in twee gratis proeflessen. (registratie via onze website verplicht vanaf 30/08/2023).

De proefles voor de eerste week van september is gegarandeerd. Verdere proeflessen zijn in functie van beschikbaarheid van plaatsen. Proeflessen kunnen door ons geannuleerd worden indien een groep volzet is.

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 € 15 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.

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 5 september 2023:	van 17u tot 19u30
Vrijdag 8 september 2023:	van 18u tot 19u30
Zaterdag 9 september 2023:	van 9u tot 11u30

Dinsdag 12 september 2023:	van 17u tot 19u30
Vrijdag 15 september 2023:	van 18u tot 19u30
Zaterdag 16 september 2023:	van 9u tot 11u30

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.

Communicatie vanuit de club

Info op korte termijn kunnen jullie terugvinden op onze facebookpagina van Eurogym Tervuren. [Belangrijke info wordt ook steeds via mail verstuurd.](#)

Foto's en wedstrijdinfo kunnen jullie vinden op onze gesloten facebookgroep. Je kan makkelijk lid worden door enkele vragen te beantwoorden. Je kan ons vinden via onze facebookpagina.

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

Turnfeest 2024!

Hou zaterdag **9 maart 2024** 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. Hulp bij het opzetten van de zaal op enkele vaste dagen/trainingen. Meer info hierover en een aanmeldformulier kan je vinden op onze website.

Ben je geïnteresseerd of heb je nog vragen hierover ? Stuur dan zeker een mailtje naar 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. 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**

2. 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 ^{ste} kleuterklas	Zaterdag	9u15 tot 10u15	<i>(2,5 jaar en zindelijk zijn!)</i>
2 ^{de} kleuterklas	Zaterdag	10u15 tot 11u15	
3 ^{de} kleuterklas	Zaterdag	11u15 tot 12u15	

3. 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

6/11 jarigen woensdag 16u tot 17u en vrijdag 17u tot 18u30

Meisjes

6 jarigen	woensdag	17u tot 18u30	en	zaterdag	9u tot 10u
7 jarigen	dinsdag	17u tot 18u30	en	zaterdag	10u tot 11u
8 jarigen	woensdag	17u tot 18u	en	vrijdag	17u tot 18u30
9 jarigen	dinsdag	17u30 tot 18u30	en	vrijdag	18u tot 19u30
10 jarigen	woensdag	17u tot 18u	en	vrijdag	18u tot 19u30
11 jarigen	dinsdag	18u30 tot 19u30	en	vrijdag	19u30 tot 21u

Jongens en meisjes toestelturnen recreatief

12/18 jarigen dinsdag 19u30 tot 20u30 en vrijdag 19u30 tot 21u00

Volwassenen maandag 19u30 tot 21u00

4. 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

5. 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 zaterdag 9u tot 10u30
Vanaf 10jaar maandag 18u00 tot 19u30

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.

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

Wedstrijdgroepen: nieuw aanbod

1. PRECOMPETITIE

Gymsterretjes

Deze precompetitie groep staat open voor **alle kinderen van 6 tot 8 jaar** die graag hun talenten al wat verder willen ontplooiën. Zij trainen op alle toestellen als voorbereiding om later door te stromen naar een basiswedstrijdgroep. Van de gymnasten wordt verwacht dat zij **telkens aanwezig** zijn in de les.

Inhoudelijk bestaan deze lessen uit handenstandscholing en 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: gymsterretjes, toestelturnen beloften, tumbling beloften of een recreatieve groep.

Er zijn 2 opties om in deze groep terecht te komen:

- Je hebt interesse in deze groep omdat je graag veel turnt.
- Op uitnodiging: In de loop van het sportjaar hebben de trainers uitgekeken naar talentvolle gymnasten. Je krijgt het advies 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.

Gymsterretjes **maandag 17u tot 19u** en **woensdag 15u30 tot 18u**

2. COMPETITIE TOESTELTURNEN

pre TTm

Deze **basiscompetitiegroep** toestelturnen meisjes richt zich op **meisjes van 7 tot 10 jaar**.

Zij trainen op alle toestellen als voorbereiding om later door te stromen naar **TTm** = wedstrijdgroep toestelturnen meisjes.

Van de gymnasten wordt verwacht dat zij **telkens aanwezig** zijn in de les. Inhoudelijk bestaan deze lessen uit het verder bouwen op de 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: toestelturnen beloften, TTm, of een recreatieve groep. Het advies gebeurt op basis van niveautesten.

In samenspraak met de trainers kan je ook nog overschakelen naar de tumbling beloften.

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

Aan deze groep kan je pas deelnemen na een niveautest.

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

pre TTm **woensdag 15u30 tot 18u** en **zaterdag 10u30 tot 12u30**

ToestelTurnen Meisjes(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 17u tot 19u30** **en woensdag 18u tot 20u** **en**
 vrijdag 17u tot 19u30

3. COMPETITIE TUMBLING

Beloften

Deze **basiscompetitiegroep** tumbling richt zich op **jongens en meisjes van 7 tot 12 jaar**. De gymnasten leren de basisoefeningen springen op de airtumbling en de tumblingbaan met als doel door te stromen naar de semi-gevorderden. Van de gymnasten wordt verwacht dat zij **telkens aanwezig** zijn in de les.

Inhoudelijk bestaan deze lessen uit het verder bouwen op de basisoefeningen gecombineerd met de conditie die nodig is om deze te kunnen uitvoeren. De nadruk ligt hierbij op het technisch juist uitvoeren van de oefeningen zoals rondat, flik en overslag. Om kennis te maken met de wedstrijden doen we 1x per jaar mee aan een recrea-wedstrijd. Alle deelnemers worden verwacht hieraan deel te nemen

Op het einde van het sportjaar geven de trainers advies over de groep waarin de gymnast het beste thuishoort: tumbling beloften, semi-gevorderden of een recreatieve groep. Het advies gebeurt op basis van niveautesten.

Beloften **woensdag 18u tot 20u** **en zaterdag 10u30 tot 12u30**

Pas na een niveautest kan je aansluiten bij deze groep.

Twijfel je of je in deze groep thuishoort? Aarzel dan niet om tijdens de lessen één van de trainers aan te spreken.

Semi-gevorderden

De gymnasten leren reeksen oefeningen springen op de tumblingbaan, gaande van rondat flik, flik reeks en flik salto alsook salto voorwaarts. De nadruk ligt hierbij op het technisch juist uitvoeren van de oefeningen.

De tumblinggroep semi-gevorderden is een **wedstrijdgroep**. Ze heeft als doel deel te nemen aan recrea wedstrijden. Alle deelnemers worden verwacht hieraan deel te nemen. (max 3/jaar).

De groep staat open voor **jongens en meisjes**.

Pas na een niveautest kan je aansluiten bij deze groep.

Semi - gevorderden maandag 17u tot 19u30 en vrijdag 17u tot 19u30

12 trainingen op verplaatsing (+/- 1x per maand, Data nog vast te leggen)

Gevorderden

De gymnasten springen moeilijkere reeksen op de tumblingbaan. Nieuwe elementen als temp, temp reeks en schroef worden aangeleerd.

De tumblinggroep gevorderden is een **wedstrijdgroep**. De gevorderden doen mee aan wedstrijden op C- of B-niveau. Alle deelnemers worden verwacht hieraan deel te nemen. (max 5/jaar).

De groep staat open voor **jongens en meisjes**.

Pas na een niveautest kan je aansluiten bij deze groep.

gevorderden maandag 17u tot 19u30 en woensdag 18u tot 20u en
vrijdag 18u30 tot 21u

12 trainingen op verplaatsing (+- 1x per maand, Data nog vast te leggen)

Op de volgende pagina's vinden jullie een overzicht van al onze trainingsgroepen en - dagen en ook een overzicht van de lidgelden

Overzicht van alle trainingsgroepen en trainingsdagen

DAG	DISCIPLINE	UREN
Maandag	TTm (na selectie)	17u00 - 19u30
	Tumbling semi gevorderden (na selectie)	17u00 - 19u30
	Tumbling gevorderden (na selectie)	17u00 - 19u30
	Gymsterretjes	17u00 - 19u00
	Trampoline + 10jaar (°2013 en ouder)	18u00 - 19u30
	Recreatief volwassenen (°2005 en ouder)	19u30 - 21u00
	Dinsdag	Recreatieve airtumbling 6/8 jaar (°2017 - °2015)
Recreatieve airtumbling 9/11 jaar (°2014 - °2012)		17u00 - 18u30
Recreatieve airtumbling +12 jaar (°2011 en ouder)		18u30 - 20u30
Recreatief meisjes 7 jaar (°2016)		17u00 - 18u30
Recreatief meisjes 9 jaar (°2014)		17u30 - 18u30
Recreatief meisjes 11 jaar (°2012)		18u30 - 19u30
Recreatief jongens/meisjes toestelturnen 12/18 jaar (°2011 - °2005)		19u30 - 20u30
Woensdag		Gymsterretjes (°2017 - °2015)
	pre TTm (°2016 - °2013) (na selectie)	15u30 - 18u00
	Tumbling beloften (°2016 - °2013) (na selectie)	18u00 - 20u00
	Tumbling gevorderden (na selectie)	18u00 - 20u00
	TTm (na selectie)	18u00 - 20u00
	Recreatief meisjes 6 jaar (°2017)	17u00 - 18u30
	Recreatief meisjes 8 jaar (°2015)	17u00 - 18u00
	Recreatief meisjes 10 jaar (°2013)	17u00 - 18u00
	Recreatief jongens 6/11 jaar (°2012 - °2017)	16u00 - 17u00
	Vrijdag	Recreatief meisjes 8 jaar (°2015)
Recreatief meisjes 9 jaar (°2014)		18u00 - 19u30
Recreatief meisjes 10 jaar (°2013)		18u00 - 19u30
Recreatief meisjes 11 jaar (°2012)		19u30 - 21u00
Jongens en meisjes toestelturnen 12/18 jaar (°2005 - °2011)		19u30 - 21u00
Recreatief jongens 6/11 jaar (°2007 - °2012)		17u00 - 18u30
Tumbling semi gevorderden (na selectie)		17u00 - 19u30
Tumbling gevorderden (na selectie)		18u30 - 21u00
TTm (na selectie)		17u00 - 19u30
Zaterdag		Instappers en 1 ^{ste} kleuterklas (2,5 j. en zindelijk zijn °2021 - °2020)
	2 ^{de} kleuterklas (°2019)	10u15 - 11u15
	3 ^{de} kleuterklas (°2018)	11u15 - 12u15
	pre TTm (°2016 - °2013) (na selectie)	10u30 - 12u30
	Tumbling beloften (°2016 - °2013) (na selectie)	10u30 - 12u30
	Recreatief meisjes 6 jaar (°2017)	9u00 - 10u00
	Recreatief meisjes 7 jaar (°2016)	10u00 - 11u00
	Trampoline 6/9 jaar (°2017 - °2014)	9u00 - 10u30
Zondag	Knuffelgym (°2022 - °2020) + volwassene (°2007 en ouder)	9u15 - 10u00
	G - gym	10u30 - 11u30

Lidgelden voor het sportjaar 2023-2024.

DISCIPLINES		
Knuffelgym (°2022 - °2020) + volwassene (°2007 en ouder)	45'/week	€ 161
Instappers en 1 ^{ste} kleuterklas (°2021 - °2020)	1u/week	€ 171
2 ^{de} kleuterklas (°2019)	1u/week	€ 171
3 ^{de} kleuterklas (°2018)	1u/week	€ 171
Recreatief meisjes 6 jaar (°2017)	2,5u/week	€ 214
Recreatief meisjes 7 jaar (°2016)	2,5u/week	€ 214
Recreatief meisjes 8 jaar (°2015)	2,5u/week	€ 214
Recreatief meisjes 9 jaar (°2014)	2,5u/week	€ 214
Recreatief meisjes 10 jaar (°2013)	2,5u/week	€ 214
Recreatief meisjes 11 jaar (°2012)	2,5u/week	€ 214
Recreatief jongens/meisjes toestelturnen 12/18 jaar (°2005 - °2011)	2,5u/week	€ 214
Recreatief jongens 6/11 jaar (°2017 - °2012)	2,5u/week	€ 214
Recreatieve airtumbling 6/8 jaar (°2017 - °2015)	1,5u/week	€ 193
Recreatieve airtumbling 9/11 jaar (°2014 - °2012)	1,5u/week	€ 193
Recreatieve airtumbling +12 jaar (°2011 en ouder)	2u/week	€ 203
Recreatief volwassenen +18 jaar (° 2005 en ouder)	1,5u/week	€ 193
Trampoline 6/9 jaar (°2017 - °2014)	1,5u/week	€ 193
Trampoline +10jaar (°2013 en ouder)	1,5u/week	€ 193
Tumbling beloften (°2016 - °2013) (na selectie)	4u/week	€ 362
Tumbling semi gevorderden	5u/week + 12 op verplaatsing	€ 465
Tumbling gevorderden	7u/week + 12 op verplaatsing	€ 600
TTm	7u/week	€ 546
Gymsterretjes (°2017 - °2015)	4,5u/week	€ 362
pre-TTm (°2016 - °2013) (na selectie)	4u/week	€ 362
G - gym	1u/week	€ 190

- Al onze prijzen zijn inclusief verzekering.