



GYMCLUB TERNAT vzw

Informatiefolder 2017-2018

Meer info: gymclubternat@skynet.be
Telefoon Andrée: 0478/367.128

RECREATIEF TURNEN

KLEUTERTURNEN (start 6 september)

Kennismaken met turnen doe je best op jonge leeftijd. Daarom zijn jongens en meisjes vanaf de 2e kleuterklas bij ons welkom op woensdag om 14u. Op speelse wijze ontdekken ze hun mogelijkheden en verbeteren ze hun evenwicht, lenigheid, ritme, ... Omdat kleuters moeilijk namen en gezichten onthouden krijgt elk kleutergroepje een dieren naam: vlinders, olifanten, kikkers, tijgers, poezen, ... Mama, papa, oma of opa, help dus mee het dier te onthouden van het groepje waarbij uw kleintje werd ingedeeld.

MEISJES LAGER ONDERWIJS (start 6 september)

De motorische ontwikkeling bij kinderen van eenzelfde leeftijd kan erg verschillen. Daarom maken we voor de meisjes van het 1e en 2e leerjaar niveaugroepen. Ze turnen op woensdag om 15u. Hun oefenprogramma bevat voornamelijk speelse elementen en de basisvormen van turnbewegingen. De meisjes van het 3e tot het 6e leerjaar turnen ook in niveaugroepen. We besteden vooral aandacht aan de vormgeving. Zij turnen om 16u.

JONGENS (start 6 september)

Vanaf het eerste leerjaar turnen jongens en meisjes apart. Jongens B (°2009-2011) starten om 15u. Jongens A: getalenteerde jongens die al een aantal oefeningen onder de knie hebben kunnen aansluiten na selectie. Door twee keer in de week (recreatief) te trainen worden hun turnvaardigheden beter ontwikkeld. Ze trainen op woensdag om 15u en op zondag om 10u.

MEISJES SECUNDAIR (start 6 september)

Onze meisjes van het Middelbaar Onderwijs turnen op woensdag van 17u tot 18u30.

INITIATIE TRAMPOLINESPRINGEN (start 9 september)

Elke zaterdag van 10 tot 12u krijgen zowel jongens als meisjes ouder dan 6 jaar, de mogelijkheid om op een recreatieve manier aan trampolinespringen te doen. Uitblinkers kunnen doorstromen naar de competitiegroep.

VOLWASSENEN TOESTELTURNEN (start 6 september)

Bij het toestelturnen op woensdagavond van 20u30 tot 22u kan je zelf ervaren wat je mogelijkheden zijn op trampoline, airtrack, ... Het gaat er niet om een wedstrijdgymnast van je te maken, maar met wat doorzetting merk je vlug dat je je eigen grenzen verlegt. Ook studenten sportopleiding kunnen hier terecht voor wat extra turnervaring.

VOLWASSENEN CONDITIETRAINING (start 7 september)

Elke donderdagavond om 19u30 kan je met een uurtje grondgymnastiek je spierkracht, lenigheid en coördinatie verbeteren. Als je de luie stoel of de beslomeringen even achter je wil laten, dan zorgt de groep en wat beweging wel voor het goed gevoel en evenwicht tussen lichaam en geest. Laat je huidige conditie of leeftijd geen rem zijn om het te komen uitproberen.

Woensdag	14-15u	Kleuters geboren in 2013 Kleuters geboren in 2012
	15-16u	Meisjes geboren in 2010-2011 Jongens B geboren in 2009-2011 Jongens A (na selectie)
	16-17u	Meisjes geboren in 2006-2009
	17-18u30	Meisjes secundair
	20u30-22u	Toestelturnen volwassenen
Donderdag	19u30-20u30	Conditietraining volwassenen
Zaterdag	10u-12u	Initiatie trampoline
Zondag	10u-11u	Jongens A (na selectie)

LIDGELD

110 euro voor turnen (1 uur per week)
130 euro voor conditietraining, volw. toestelturnen of Secundair
170 euro voor conditietraining + volw. toestelturnen
150 euro voor initiatie trampolinespringen of Jongens A
200 euro voor gymnasten die initiatietrampoline combineren met turnen, Secundair of Jonge A

Korting van 5 euro voor het 2e ingeschreven gezinslid en van 10 euro voor het 3e en volgende gezinslid.

Het lidgeld dat overeenstemt met de gekozen trainingsformule moet betaald worden op

**rekening BE52 0017 4711 6409
(BIC GEBABEBB) van Gymclub Ternat vzw
met vermelding van naam en geboortedatum.**

Wij maken er u attent op dat een turn(st)er pas verzekerd is als het lidgeld betaald werd.

Heb je het als ouder wat moeilijk om het lidgeld in september te voldoen? Wacht de betalingsherinnering niet af, maar zend ons een mailtje. Dan zoeken we samen naar een oplossing.

Het einde van de werken aan de sporthal van Ternat is voorlopig gepland in mei 2018. Tot dan gaan alle lessen door in de tijdelijke sporthal: Nieuwbaan 29 te Sint-Katherina-Lombeek.

COMPETITIEF TURNEN

TOESTELTURNEN:

ASPI-AGD (start 6 september)

De meest talentrijke kleuters worden op basis van een aantal testtoefeningen (lenigheid, kracht, durf, ...) geselecteerd. Wij bieden aan deze kinderen de mogelijkheid zich te ontplooiën in de artistieke gymnastiek. De selectie is niet definitief en wordt geregeld geëvalueerd.

AGD (I - C) (start 1 september)

Onze turnsters nemen deel aan competitiewedstrijden op provinciaal C-niveau. Alle turnsters nemen deel aan de provinciale voorrondes en na selectie aan het Vlaamse kampioenschap. Gymnasten geboren in 2010 en 2009 turnen in het I-niveau (instapniveau), oudere gymnasten turnen in het C-niveau.

Recre@ (start 1 september)

Uitdagende oefenstof voor gymnasten die maximum 4 uren trainen. Ze nemen deel aan een tweetal toernooien per jaar.

TRAMPOLINE:

ASPI-TRAMPOLINE (start 9 september)

In de groep aspiranten-trampoline worden talentvolle gymnasten voorbereid op trampolinespringen in competitie. Ze oefenen de disciplines: dubbel mini-trampoline, grote trampoline en lange mat. Aspi-trampo's trainen op woensdag van 15u tot 16u30 en op zaterdag van 10u tot 12u. De selectie is niet definitief en wordt geregeld geëvalueerd.

I-A-B-niveau (start 1 september) & DMT-C-niveau (start 5 september)

Kinderen geboren in 2008 en 2009 turnen in het I-niveau (instapniveau) en beoefenen de 3 disciplines: grote trampoline, dubbel mini-trampoline (DMT) en lange mat. Nadien wordt er gekozen voor DMT-B of DMT-C, of voor beide disciplines in Trampo-Combi op B-niveau. Alle trampo's nemen deel aan de provinciale voorrondes, en na selectie aan het Vlaamse en het Belgische kampioenschap.

Maandag	18-20u	AGD-I, AGD-C, Trampo-I, DMT-B, Trampo Combi Recre@AGD (°2003, 2004, 2005)
Dinsdag	18-20u	DMT-C
Woensdag	15-17u	Aspi-AGD
	15-16u30	Aspi-Trampo
	16u30-18u30	AGD-I
	16u30-18u30	Trampo-I, DMT-B, Trampo Combi
Vrijdag	17u30-19u30	Aspi-AGD Trampo I (°2008), DMT-B, Trampo Combi
	17u30-20u	AGD-I, AGD-C, Recre@AGD
Zaterdag	10u-12u	Aspi-Trampo
Zondag	9u-11u	AGD-I, Trampo-I, Trampo Combi (11j-12j)
	10u30-13u	AGD-C
	11u-13u	Trampo Combi (>12j), DMT-B Recre@AGD (°2006 en later)

LIDGELD - rekening BE52 0017 4711 6409 - BIC: GEBABEBB

200 euro voor Aspi-trampo of Aspi-AGD
210 euro voor Recre@AGD
235 euro voor combinatie van Recre@AGD met initiatietrampoline
255 euro voor AGD-C (incl. 15 euro wedstrijdlicentie)
270 euro voor AGD-I (incl. 15 euro wedstrijdlicentie)
165 euro voor DMT-C (incl. 15 euro wedstrijdlicentie)
255 euro voor DMT-B of Trampo-I (°2009) (incl. 15 euro wedstrijdlicentie)
270 euro voor Trampo-I (°2008) of Trampo Combi (incl. 15 euro wedstrijdlicentie)

- ◇ **+ 50 euro eenmalige wedstrijd-waarborg** (niet voor Aspi).
- ◇ **Korting** van 5 euro voor het 2e ingeschreven gezinslid en van 10 euro voor het 3e en volgende gezinslid.
- ◇ Indien een gymnast uitgekozen wordt om aan selectie-trainingen deel te nemen, wordt een extra forfait van 20 euro lidgeld gevraagd

WEDSTRIJDDATA PROVINCIALE VOORRONDES 2017-2018

Wedstrijden TT (toestelturnen) AGD I-niveau (°2010-2009)

9-10 december: Jabbeke

13-14 januari: Nazareth

27-28 januari: Hoogstraten

Wedstrijden TT (toestelturnen) AGD C-niveau

20-21 januari: plaats wordt later meegedeeld

3-4 februari: Stekene

10-11 februari: Bilzen

24-25 februari: Meerhout

10-11 maart: Neerpelt

(Onze gymnasten kunnen deelnemen aan max. 3 prov. voorrondes.)

Wedstrijden Recre@AGD

21-22 april: Sint-Pieters-Leeuw

Een tweede wedstrijddatum wordt later doorgegeven.

Wedstrijden Trampoline I-niveau en DMT B-niveau

20-21 januari: Hulshout

24-25 februari: Ingelmunster

17-18 maart: Varsenare

Wedstrijden trampoline TRA B-niveau

27-28 januari: Sint-Gillis-Dendermonde

3-4 maart: Petegem-aan-de-Leie

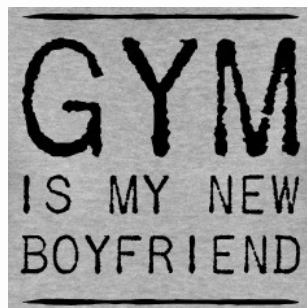
24-25 maart: Balen

Wedstrijden trampoline DMT C-niveau

13-14 januari: Niel

3-4 februari: Vosselaar

10-11 maart: Schelle



Per wedstrijd wordt nog medegedeeld wie deelneemt, maar laat alvast aan je trainer weten wanneer jij niet kan aantreden (communie, schoolreis, skivakantie, ...)

WEETJES

- ◆ Het lidgeld omvat:
 - ◆ een 'verzekering lichamelijke ongevallen' die geldt tijdens de lessen en bij verplaatsingen van en naar turnlessen of wedstrijden, via een polis bij ETHIAS door Gymnastiekfederatie Vlaanderen,
 - ◆ een abonnement op het online tijdschrift "GymTalk"
 - ◆ het lesgeld en het gebruik van het materiaal.
 - ◆ een lidkaart waarmee je aan een verlaagd tarief toegang krijgt tot tal van manifestaties en korting in bepaalde handelszaken (bv. Jurlie Sport, Foncé)
 - ◆ een waardebon van 5 euro voor het lentebuffet.
- ◆ Een verhoogde verzekeringswaarborg kan je bekomen mits bijbetaling van 5 euro (inlichtingen secretariaat). Info polis: www.gymclubternat.be
- ◆ Laat ons zeker weten indien je in de loop van het jaar verhuist of verandert van telefoon of mailadres.
- ◆ Elk nieuw lid mag een tweetal lessen komen uitproberen vooraleer het lidgeld dient overgemaakt te worden.
- ◆ Alle mutualiteiten zorgen voor een tussenkomst in het lidgeld. Zodra het lidgeld volledig betaald is, ontvang je via mail het attest dat afgegeven moet worden aan je mutualiteit.

TURNPANTOFFELS EN CLUBKLEDIJ

Wij voorzien volgende zaken:

- ◇ competitie-turnpantoffels (richtprijs +/- 40 euro)
- ◇ trampoline-pantoffels (richtprijs +/- 16 euro)
- ◇ club t-shirts: 10 euro voor kindermaten, 12 euro voor volwassenen
- ◇ sweaters met naam en club-logo



Al deze zaken kunnen besteld worden op woensdagnamiddag of via mail naar gymclubternat@skynet.be.

LIDKAART GYMCLUB

Je kan je persoonlijke lidkaart downloaden via de website van de Gymfederatie (www.gymfed.be).

Dit kan pas na betaling van het lidgeld. Op vertoon van deze lidkaart krijg je toegang aan ledentarief op tal van activiteiten georganiseerd door de Gymfed.

Hoe ga je te werk ?

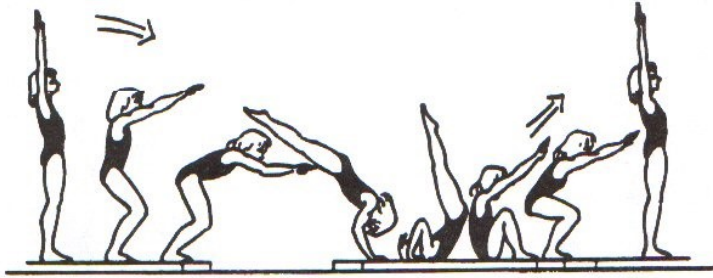
- ⇒ Ga naar www.gymfed.be/start
- ⇒ Maak een account aan met je e-mailadres en ontvang een wachtwoord. (Gebruik het e-mailadres dat je opgaf bij inschrijving in onze club.)
- ⇒ Ga naar www.gymfed.be en log in bovenaan rechts op "Mijn Gymfed"
- ⇒ Leuk idee: je kan je lidkaart personaliseren met je eigen foto. Ga naar "profiel bewerken en laad je foto op."
- ⇒ Tip: je kan je lidkaart ook via je smartphone downloaden.
- ⇒ Op "Mijn Gymfed" ontdek je ook:
 - ◆ Mijn nieuws: alle info over jouw favoriete disciplines.
 - ◆ Mijn attesten: info over verzekering en je kan er het attest voor de mutualiteit downloaden.
 - ◆ Mijn ongevallen: bekijk de status van jouw dossier.
 - ◆ Mijn activiteiten: raadpleeg je persoonlijke resultaten en dagindelingen van de wed-



GYMCLUBREGLEMENT

- Het seizoen loopt van vrijdag 1 september tot en met woensdag 20 juni 2018. Tijdens de schoolvakanties zijn er geen turnlessen (uitgezonderd de conditietraining die het hele jaar doorloopt).
- Aansluiten kan van september tot midden oktober en ook na elke schoolvakantie (Allerheiligen, Kerstmis, Krokus en Pasen) op voorwaarde dat er nog plaats is!
- Om kwaliteit te garanderen beperken we het aantal turners per groep (bvb. kleutergroepen maximum 13 turnertjes).
- Nieuw in de club ? Dan mag je 2 lessen gratis meedoen en daarna beslissen. Inschrijving is definitief wanneer het lidgeld betaald is.
- De lessen vangen stipt aan volgens het uurrooster. Op het einde van de les verlaten de gymnasten pas de zaal na toestemming van de trainer.
- Er wordt steeds geturnd in aangepaste turnkledij (geen bloesjes met spaghettibandjes) en met lichte turnpantoffels.
- Lange haren worden netjes samengebonden, juwelen en kauwgom zijn verboden.
- Waardevolle voorwerpen laat je thuis of indien het niet anders kan, neem je ze mee in de zaal. De club kan evenwel niet verantwoordelijk gesteld worden voor diefstal en schade.
- Het gebruik van gsm's in de les is verboden.
- Rondlopen in de zaal vóór, tijdens en na de training door gymnasten die op dat ogenblik geen training hebben en niet-leden is niet toegelaten. Zij wachten in alle stilte in de voorziene wachzone. Op die wijze storen zij de groepen niet die wel training hebben.
- De club is niet verantwoordelijk voor ongevallen in de zaal, voor en na de lessen.
- Foto's die genomen worden tijdens de lessen of activiteiten kunnen gepubliceerd worden op onze site of facebookpagina.





OPROEP

Soms zijn trainers afwezig door ziekte, bijscholingen of onverwachte gebeurtenissen.
Wie een pedagogisch diploma bezit of ervaring heeft in het geven van turnlessen en ons graag uit de nood helpt, kan een seintje geven aan één van onze bestuursleden.

BESTUUR GYMCLUB TERNAT VZW

Voorzitster: Andrée Demesmaeker (0478/367 128)

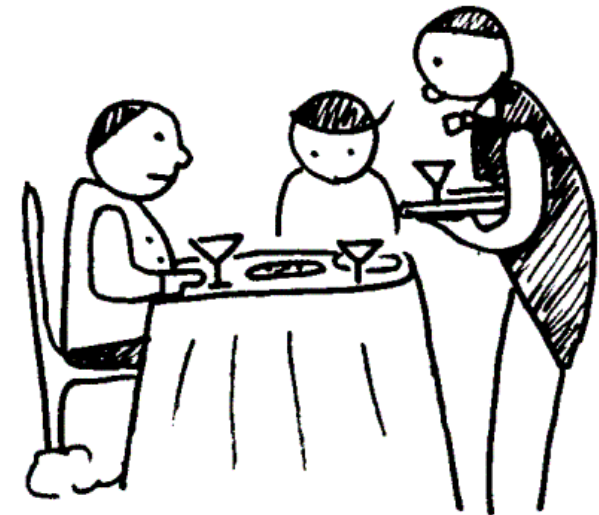
Trainers: Marc Matthys (0470/564 740) - Els Saerens - Robby Toth (0472/488 544)

Ouders gymnasten: Kristien Onnockx (mama van Merel en Otto) (0476/562 680) - Nathalie Schotte (mama van Zoé) (0489/451 445)

AARZEL NIET ONS TE CONTACTEREN MET JULLIE VRAGEN!
gymclubternat@skynet.be

Consulteer geregeld onze website
www.gymclubternat.be

Of volg ons op facebook
Gymclub Ternat



Lentebuffet !
Zaterdag 21 april vanaf 17u30
Parochiezaal Ternat