



GYMCLUB TERNAT vzw

Informatiefolder 2018-2019

Meer info: gymclubternat@skynet.be
Telefoon Andrée: 0478 36 71 28

RECREATIEF TURNEN

KLEUTERTURNEN (start 5 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 5 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 5 september)

Vanaf het eerste leerjaar turnen jongens en meisjes apart. Jongens B (°2009-2012) 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 5 september)

Onze meisjes van het middelbaar onderwijs turnen op woensdag van 17u tot 18u30.

RECREATIEF TRAMPOLINESPRINGEN (start 8 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 5 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 CONDITIETRANING (start 6 september)

Elke donderdagavond om 19u30 kan je met een uurtje grondgymnastiek je spierkracht, lenigheid en coördinatie verbeteren. Ideaal om je luie stoel of de beslommeringen even achter je te laten. De groep en wat beweging zorgen voor een goed gevoel en evenwicht tussen lichaam en geest. Laat je conditie of leeftijd geen rem zijn om het te komen uitproberen. De conditietraining gaat het hele jaar door, ook tijdens de schoolvakanties.

Woensdag	14-15u	Kleuters geboren in 2013 Kleuters geboren in 2014
	15-16u	Meisjes geboren in 2011-2012 Jongens B geboren in 2009-2012
	15-16u30	Jongens A (na selectie)
	16-17u	Meisjes geboren in 2007-2010
	17-18u30	Meisjes secundair
	20u30-22u	Toestelturnen volwassenen
Donderdag	19u30-20u30	Conditietraining volwassenen
Zaterdag	10u-12u	Recrea trampoline
Zondag	10u-11u	Jongens A (na selectie)

LIDGELD

1 uur per week turnen	€ 115
Conditietraining, volw. toestelturnen of Secundair	€ 140
Recrea trampoline	€ 165
Jongens A	€ 185
Recrea trampoline gecombineerd met 1 uur turnen	€ 205
Recrea trampoline gecombineerd met Secundair	€ 212,5

Korting van 5 euro voor het 2e gezinslid en 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.

Vanaf 1 september trainen we terug in het vernieuwde sportcomplex van Ternat, Van Cauwelaertstraat 40.

Opgelet!

Toeschouwers mogen de zaal niet meer betreden. Zij kunnen de training volgen vanuit de cafetaria of vanop het balkon.

COMPETITIEF TURNEN

TOESTELTURNEN:

ASPI-AGD (start 5 september)

De meest talentrijke kleuters en 6-jarigen 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 & AGD-C (start 5 september)

Gymnasten geboren in 2011 en 2010 turnen in het I-niveau (instapniveau), oudere gymnasten turnen in het C-niveau. Voor de trainingen vormen de gymnasten van AGD-I samen met de gymnasten AGD-C geboren in 2009 één groep. Alle gymnasten nemen deel aan verschillende provinciale wedstrijden en vanaf 10j kunnen ze de selectie behalen voor het Vlaamse kampioenschap.

Recre@ toestelturnen (start 3 september)

Uitdagende oefenstof voor gymnasten die 4,5 uur trainen. Ze nemen deel aan een tweetal toernooien per jaar.

TRAMPOLINE:

ASPI-TRAMPOLINE (start 5 september)

In de groep aspiranten-trampoline worden talentvolle gymnasten (°2011 of later) voorbereid op trampolinespringen in competitie. Ze oefenen de disciplines: dubbel mini-trampoline, grote trampoline en lange mat. Aspi-trampo's trainen op woensdag van 16u tot 18u en op zaterdag van 10u tot 12u. De selectie is niet definitief en wordt geregeld geëvalueerd.

TRAMPO I-A-B-niveau & DMT-C-niveau (start 3 of 4 september, zie schema hierna)

Kinderen geboren in 2009 (I10) en 2010 (I9) 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 dubbel mini-trampoline, voor grote trampoline of voor een combinatie van beide. De trampolinespringers worden dan voor de trainingen onderverdeeld in leeftijdscategorieën.

Alle trampo's nemen deel aan de provinciale voorrondes, en na selectie aan het Vlaamse en het Belgische kampioenschap.

Maandag	18-20u	Trampo-I 9&10j DMT-C 11&12j Trampo-combi-B 15+ DMT-C 15+
		Recre@AGD
Dinsdag	18-20u	Trampo-combi-A 11j Trampo-combi B 11 tot 14j
Woensdag	15-17u	Aspi-AGD
	16u-18u	Aspi-trampo Trampo-I 9&10j DMT-C 11&12j
	17u-19u30	AGD-I & AGD-C (°2009)
	17u30-20u	AGD-C (°2008 en vroeger)
	18u-20u30	Trampo-combi-A 11j Trampo-combi B 11 tot 14j Trampo-combi 15+
Vrijdag	17u30-19u30	Aspi-AGD
	17u30-20u	AGD-I & AGD-C (°2009) AGD-C (°2008 en vroeger) Recre@AGD
		Trampo-combi-A 11j Trampo-combi B 11 tot 14j Trampo-combi 15+ DMT-C 15+ DMT-B 15+
Zaterdag	10u-12u	Aspi-Trampo
Zondag	9u-11u	AGD-I & AGD-C (°2009)
		Trampo-I 9&10j DMT-C 11&12j
	10u30-13u	AGD-C (°2008 en vroeger)
	11u-13u	Trampo-combi-A 11j Trampo-combi B 11 tot 14j Trampo-combi 15+ DMT-B 15+

WEETJES

LIDGELD - rekening BE52 0017 4711 6409 - BIC: GEBABEBB

Aspi-AGD	€ 220
Recre@AGD (incl. 5 euro wedstrijddeelname)	€ 232,5
Combinatie van Recre@AGD met Recrea trampoline	€ 262,5
AGD-I & AGD-C (°2009) (incl. 15 euro wedstrijdlicentie)	€ 280
AGD-C (>2009) (incl. 15 euro wedstrijdlicentie)	€ 287,5

Aspi-Trampo	€ 220
DMT-B & C 15+ (incl. 15 euro wedstrijdlicentie)	€ 242,5
Trampo-I 9&10j (incl. 15 euro wedstrijdlicentie)	€ 265
DMT-C 11&12j (incl. 15 euro wedstrijdlicentie)	€ 265
Trampo-combi-A & B (incl. 15 euro wedstrijdlicentie)	€ 310

- ◇ **Korting** van 5 euro voor het 2e gezinslid en 10 euro voor het 3e en volgende gezinslid.
- ◇ **+ 50 euro eenmalige wedstrijd-waarborg** (niet voor Aspi).
- ◇ Wedstrijdlicentie: € 35 waarvan € 20 door de club betaald wordt.
- ◇ Wedstrijddeelname Recrea: € 10, de helft wordt door de club betaald

- ◆ 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.



Ga je graag met
Gymclub Ternat naar het
Gymgala?

Stuur dan ten laatste op
15 oktober een mailtje naar
GymclubTernat@skynet.be

Bij voldoende belangstelling
maken we er een groepsuitstap
van.

TURNPANTOFFELS EN CLUBKLEDIJ

Wij voorzien:

- ◇ 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.

GROOT NIEUWS!

Gymclub Ternat vzw mag de Provinciale voorronde Dubbel Mini Trampoline (DMT) A-, B-niveau en de Provinciale voorronde Dubbel Mini Trampoline, Tumbling en Trampoline I-niveau op 19 en 20 januari 2019 organiseren!

Zie je het zitten om op vrijdagavond, zaterdag of zondag mee te helpen, contacteer Robby (trainer trampolinegroepen) voor meer vragen/uitleg; gsm 0472 48 85 44 na 19u of mail robby.toth@gmail.com.

Een dergelijke organisatie is een mooi uithangbord voor onze club naar de federatie toe, maar ook belangrijk voor de sportieve uitstraling van de gemeente Ternat. En voor één keer moeten onze gymnasten/ouders/trainers zich niet ver verplaatsen.

Dus kruis het weekend van 19 en 20 januari alvast aan in je agenda om te komen supporteren of te komen helpen. Onze gymnasten die dit jaar aantreden in B-niveau en ook (voor het eerst) in A-niveau zullen dat zeker appreciëren!

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 ledentarif op tal van activiteiten georganiseerd door de Gymfed.

⇒ 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 wedstrijden.

GYMCLUBREGLEMENT

- Het seizoen loopt van maandag 3 september 2018 tot en met woensdag 19 juni 2019. 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 wachtzone. 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.
- (Ouders van) gymnasten gaan akkoord dat foto's/filmpjes van gymnasten gebruikt worden voor publicaties, tenzij "niet akkoord" expliciet bij het secretariaat gemeld wordt: gymclubternat@skynet.be

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 36 71 28)
Secretariaat: Kristien Onnockx (0476 56 26 80)
Trainers: Marc Matthys (0470 56 47 40) - Els Saerens - Robby Toth (0472 48 85 44)
Ouders gymnasten: Nathalie Schotte (0489 45 14 45)

AARZEL NIET ONS TE CONTACTEREN MET JULLIE VRAGEN!

Mail naar: gymclubternat@skynet.be

Wil je onze club steunen via je onlineaankopen?

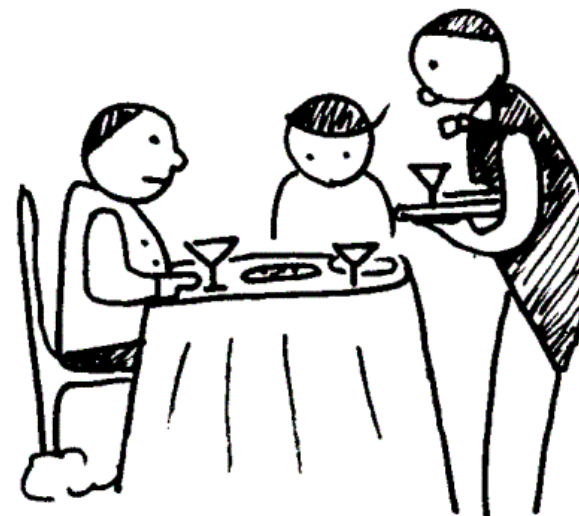
1. Surf naar <https://www.trooper.be/gymclubternat>
2. Daar klik je op het icoon van je winkel
3. Je doet je aankoop en betaalt gewoon de normale prijs, géén euro extra.
4. Omdat je via de Trooper-pagina naar de shop surft, steun je de club.
5. Je aankoop is rond en onze club krijgt een procentje.

Momenteel staat de teller op €475.



Consulteer geregeld onze website
www.gymclubternat.be

Of volg ons op facebook
Gymclub Ternat



Lentebuffet !
Zaterdag 4 mei vanaf 17u30
Parochiezaal Ternat