

# Infobrochure

seizoen 2020-2021

Start seizoen 07/09/20 - Einde seizoen 13/06/21

Gratis proeflessen van 07/09/20 t.e.m. 20/09/20

---

## Inschrijvingen seizoen 2020-2021

Bestaande leden (seizoen 2019-2020):

vanaf maandag 15 juli 2020 tot en met zondag 20 september 2020

Nieuwe leden:

vanaf maandag 21 september 2020

Kledijverkoop:

zondag 6 september 2020 van 15u - 17u in sporthal Kiekeputte

zondag 27 september 2020 van 10u - 12u in Ermenrike



**GYMNO**  
VZW KIELDRECHT

# AANBOD

## OUDER-PEUTERGYM (geboortjaar 2018)

Start zaterdag 12 september 2020 tot en met zaterdag 1 mei 2021, gezellig samen sporten met je peuter.

## KLEUTERGYM (vanaf geboortjaar 2017)

De fysieke bewegingen zoals kruipen, grijpen, trappelen, lopen, draaien, gooien... behoren tot de eerste ervaringen van kleuters. Deze bewegingsvormen worden in de lessen gebruikt en verder ontwikkeld. Sinds vorig seizoen werken wij hiervoor met het programma Kidies van Gymfed. Kleutergym bieden we zowel in Kieldrecht als in Vrasene aan.

## KLEUTERSPEELDANS (vanaf geboortjaar 2017)

Via dans exploratie ontwikkelt de kleuter zijn dansbeleving en dansvaardigheid. Bij de verscheidene dansspelen leren de kleuters op een ontspannen manier bewegen op muziek.

## RECREAGYM

De kinderen maken kennis met verschillende bewegingsvormen zoals klimmen, klauteren, lopen op een hindernissen parcours, rollen en bollen, basisgym, mini trampoline en nog veel meer. Dit alles wordt opgevolgd via het programma Gymstars.

## DANS

Bij onze dansgroepen staat plezier centraal. We leven ons uit op hedendaagse muziek met extra aandacht voor de basis dansbewegingen en ritmiek. Afhankelijk van de leeftijd wordt het niveau van de dansen verhoogd.

## **ZUMBA KIDS**

In de zumbakids lessen combineren we Latin muziek met te gekke dansbewegingen. De dansjes zijn makkelijk en effectief en worden op een speelse manier gegeven. De liedjes zijn zeer geschikt voor kinderen.

## **AIRTRACK**

Acrobatische oefeningen op een springkussen, rad, rondat, overslag en salto's staan hier op het programma ...

[Deelname enkel mogelijk in combinatie met recreagym](#)

## **FREERUNNING**

Het is een nieuwe manier van zich op een snelle, vloeiende en efficiënte manier voort te bewegen. Daarnaast is bij freerunning ook het spectaculaire aspect, zoals salto's en andere tricks belangrijk. Er komen acrobatische kunstjes en durf aan te pas. Ideaal voor stoere jongens en meisjes vanaf het 3 de leerjaar!

## **FITNESS**

### **1. Zumba dames**

Een intense workout op coole beats! Het is een combinatie van fitness- en dansbewegingen op wereld- en Latin muziek, zoals Salsa, Merengue.

### **2. Total Body Workout**

Is een simpele maar doeltreffende training voor het gehele lichaam. Met muziek op de achtergrond wordt er veel aandacht besteed aan het verbeteren van de conditie en aan de versterking van de spieren.

### **3. Bootcamp**

Is een spierversterkende trainingmethode uitgevoerd in teamverband en het doel is om de kracht en uithouding te verbeteren.

# AANBOD KEURGROEPEN

BIJ ALLE KEURGROEPEN DEELNAME ENKEL MOGELIJK NA SELECTIE

## SELECTIE JONG TALENT

Dit zijn onze wedstrijd gymnasten in wording. In deze groep wordt de basis gelegd voor tumbling en acro op wedstrijd niveau. Concentratie, inzet, motivatie zijn de drie attitudes die worden verwacht van deze gymnasten.

## RECREAWEDSTRIJD

De gymnasten trainen op airtrack, lange mat en mini trampoline en nemen deel aan recreawedstrijden.

## RECREAWEDSTRIJD TUMBLING

Deze gymnasten focussen zich op oefenreeksen op de tumblingbaan. Ook zij nemen deel aan recreawedstrijden.

## TUMBLING A-B-C-I

De gymnasten focussen zich op oefenreeksen op de tumblingbaan. Zij nemen deel aan wedstrijden op I-A-B en C niveau. De gymnasten die deelnemen aan wedstrijden op I en C niveau kunnen zich plaatsen voor het Vlaams kampioenschap. De gymnasten op A en B niveau kunnen zich ook plaatsen voor het Belgisch kampioenschap.

## GROEPSACRO

Acrobatische oefeningen met partner om de basis van acro te beheersen.

ACRO - RECREAWEDSTRIJD—WEDSTRIJD Niveau I-C Acrobatische oefeningen met partner, met als doel deelname aan wedstrijden voor recreawedstrijd en I- en C-niveau. De gymnasten van het C-niveau kunnen zich plaatsen voor het Vlaams kampioenschap.

# UURROOSTER

\*:deelname enkel na selectie

## SPORTHAL KRIEKEPUTTE

Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
Airtrack recrea 5-6 lj 17:30-19:00	Kleutergym 2k 13:30-14:30	Acro wedstrijd c + recrea-niveau * 18:00-20:00	Recreawedstrijd * 18:00-20:00	Recrea 1-2 lj 09:00-10:30
Recrea wedstrijd * 19:00-20:30	Kleutergym 3k 14:30-15:30	Total body work- out 20:00-21:00	Recrea middelbaar 20:00-21:30	Recrea 3-4 lj 10:30-12:00
	Airtrack recrea 1-4 lj 15:30-17:00	Bootcamp 21:00-22:00		Recrea 5-6 lj 12:00-13:30
	Free running 17:00-18:00			

## SPORTHAL CARENNA VERREBROEK

Maandag	Dinsdag	Donderdag	Zaterdag
Acro wedstrijd c + recrea-niveau * 18:00-20:00	Jong talent 1-2 lj * 18:00-20:00	Groepsacro * 18:00-20:00	Jong talent 1-2 lj * 09:00-11:00

## TURNHAL 'T WIT ZAND

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Vrijdag
Tumbling A-B-C-niveau * 5-6 lj + middelbaar 18:00-20:30	Tumbling I-niveau * 18:00 - 20:00	Tumbling A-B-C-niveau * 5-6 lj + recrea-niveau middelbaar 18:00-20:30	Tumbling I-niveau * 18:00-20:00
Zaterdag	Zondag		
Tumbling A-B-C-niveau* 5-6 lj +recrea-niveau middelbaar 09:30-12:00	Tumbling A-B-C-niveau* middelbaar 09:30-11:30		
Tumbling I-niveau* 12:00-14:00			

# BELANGRIJK!

# TURNZAAL DE KREEK

## Maandag

Dans 1-2 lj  
18:00- 19:00

Dans +2de  
middelbaar  
19:00-20:00

## Dinsdag

Zumba dames  
20:00-21:00

## Woensdag

Zumba Kids  
18:30-19:30

## Zaterdag

Kleuterspeeldans  
1k-2k-3k  
09:00-10:00

Ouder-peutergym  
10:00-11:00  
*Les tot 02/05*

Kleutergym 1k  
11:00-12:00  
*Les tot 02/05*

## Zondag

Dans 3-4 lj  
10:00-11:00

Dans 5-6 lj  
+ 1m  
11:00-12:00

# TURNHAL DEN DRAVER

(ZWIJNDRECHT)

## Zaterdag

Acro wedstrijd C +  
recrea-niveau \*  
11:00-14:00

# SPORTHAL DE OOGAPPEL

(VRASENE)

## Zondag

Kleutergym 1k-2k-3k  
10:30-11:30  
*Les tot 02/05*

Je inschrijving is pas geldig na betaling. Betaalde lidgelden worden niet terugbetaald. Na 27 SEPTEMBER geen deelname aan de lessen zonder inschrijving.

### TESTMAIL TUSSEN 21 & 27 SEPTEMBER

Wij maken gebruik van email om informatie en nieuwsberichten aan onze leden door te geven. Indien u deze mail niet ontvangen heeft gelieve dan voor 1 oktober contact op te nemen met Marijke Kras ([gymnoleden@gmail.com](mailto:gymnoleden@gmail.com)).

# CLUBKLEDIJ

Alle clubkledij is **verplicht: geen deelname aan lessen zonder voorgeschreven onderstaande kledij. Deze kledij kunt u aankopen op ZONDAG 6 SEPTEMBER VAN 15:00 u tot 17:00 u (Gymnoverwendag) en ZONDAG 27 SEPTEMBER VAN 10:00 u tot 12:00 u (Ermenrike)**

Groepen	Kledij	Prijs
Kleutergym Kleuterspeeldans Dans 1-2 LJ	Blauwe t-shirt met nieuw logo	€12,50 + naam: €17
	Zwart shortje (vrij aan te kopen)	
Recreagym 1-4LJ Jong Talent	Blauwe t-shirt met nieuw logo + zwarte short (vrij aan te kopen)	€12,50 + naam: €17
	Clubmaillot	6-8j: €40 Andere maten: €45
	Zwart shortje	€25
Recreagym 5LJ- middelbaar Freerunning	<u>Jongens</u> : zwarte t- shirt met nieuwe logo + zwarte short (vrij aan te kopen)	€12,50 + naam: €17
	Clubmaillot	6-8j: €40 Andere maten: €45
	Zwart shortje	€25
Dans vanaf 3LJ Zumba kids	Zwart los danstopje met nieuw logo	€12,50 + naam: €17
	Zwart shortje (vrij aan te kopen)	



Groepen	Kledij	Prijs
Recreawedstrijd LM - AT - MT Recreawedstrijd Tumbling	Clubtrainingsvest + naam Blauw/zwart t-shirt met nieuw logo	€55  €12,50 + naam: €17
	<u>Meisjes:</u> blauwe wedstrijdmaillot	t.e.m. 14j: € 55 vanaf 36: € 60
Tumbling A-B-C-I niveau	<u>Jongens:</u> wedstrijdmaillot Agiva + blauw wedstrijdshortje Agiva.	T.e.m. 14j: €40 Vanaf m.S: €45 Short: €25
	Clubtrainingsvest + naam Blauw/zwart t-shirt met nieuw logo	€55  €12,50 + naam: €17
Acro C-niveau + recrea-niveau	<u>Meisjes:</u> blauw-witte wedstrijdmaillot	6j-8j: € 75 10j-12j-14j: € 80 36-38-40: € 85 42-44-46: € 90
	<u>Jongens:</u> wedstrijdmaillot Agiva + blauw wedstrijdshortje Agiva.	T.e.m. 14j: €40 Vanaf m.S: €45 Short: €25
Acro C-niveau + recrea-niveau	Wedstrijdmaillot	In overleg met de trainers

De wedstrijdgroepen + jong talent voorzien een **zwarte effen** trainingsbroek of legging die vrij aan te kopen is. De wedstrijdgroepen en jong talent komen naar de training in trainingspak en club t-shirt, mogen tijdens de training maillot naar keuze dragen en **zijn de enige groepen voor wie deze regeling van toepassing is.**

# EVENTEMENTEN

## GYMNOVERWENDAG

Zondag 6 september 2020 van 15:00 u tot 17:00 u, in sporthal Kriekeputte.

## HERFST- en KROKUSSPORTKAMP

Kampen in de vakantie, voor kleuters en kinderen uit de basisschool.

## DE WARMSTE WEEK

Op 15 november 2020 zetten ook wij ons in voor het goede doel. Dit doen we van 10:00 u t.e.m. 18:00 u.

## VOORSTELLING WEDSTRIJDGYMNASTEN

Op zondag 27 december 2020 laten alle wedstrijdgymnasten zien dat ze klaar zijn voor de start van het wedstrijdseizoen. Dit vindt plaats in sporthal Kriekeputte.

## RECREAWEDSTRIJDEN LM-AT-TU-MT + ACRO

Dit jaar zullen we in samenwerking met Gymfed organiseren:

- 09/01/2021 + 10/01/2021: LM-AT-TU-MT
- 06/03/2021 + 07/03/2021: ACRO

Het is altijd leuk voor de gymnasten om op eigen bodem te turen.

## TURNSHOW

Op 1 en 2 mei schitteren onze eigen gymnasten op de jaarlijkse turn-show, dit in sporthal Kriekeputte ([week van 03/05 tem 09/05 lesvrije week](#)).

## SPORTKAMP

We hopen dit seizoen terug op sportkamp te kunnen gaan naar 's Hertogenbosch!

## DOE MEE-LES?

Is je kindje ingeschreven bij het kleuterturnen? Dan kun je een aantal lessen als (groot)ouder meedoen met je kleuter. (op woe 16/12, 31/03 en 09/06 en op za 19/12, 03/4 en 12/06).

Ook voor de kleutergym in Vrasene! (20/12, 04/04 en 13/06).

# SPONSORS



Petanqueclub  
Nooit Gedacht



# LIDGELDEN

**Basislidgeld: €60.**

**2de lid uit hetzelfde gezin: €50**

**+ per discipline:**

- + €40: recreagym (11j - middelbaar)
- + €40: airtrack (1-4 lj)
- + €40: airtrack (5-6 lj)
- + €60: ouder-peutergym
- + €20: kleutergym (zaterdag 1e kleuterklas of zondag in Vrasene)
- + €30: kleutergym (woensdag 2e en 3e kleuterklas)
- + €40: kleuterspeeldans (zaterdag)
- + €40: alle dansgroepen en zumba kids
- + €50: freerunning
- + €60: groepsacro
- + €105: recreawedstrijd + €40: inschrijvingsgeld recreawedstrijden OF: + €30 per trainingsuur bij minder uren trainen in overleg met bestuur + €40 inschrijvingsgeld recreawedstrijden
- + €70: total body workout
- + €70: bootcamp
- + €90: zumba dames
- + €120: total body workout en zumba dames
- + €120: total body workout en bootcamp
- + €30: wedstrijdgroepen per trainingsuur (tumbling A-B-C-I, Acro C-recrea)
- + €35: wedstrijdlicenties: Acro I-C niveau, Tumbling A-B-C-I niveau

# INSCHRIJVEN

## Hoe inschrijven?

### LEDEN VORIG SEIZOEN

Krijgen 10% korting op hun lidgeld( ter compensatie voor het wegvallen van lessen door Corona):

- ENKEL bij online inschrijven tussen 15 juli en 20 september

Na online inschrijven kun je een voucher afdrukken om een gratis drinkfles te verkrijgen tijdens de Gymnoverwendag op 6 september van 15:00 u tot 17:00 u of op zondag 27september van 10:00 u tot 12:00 u in Ermenrike.

### NIEUWE LEDEN

- kunnen ENKEL online inschrijven vanaf maandag 21 september

Na online inschrijven kun je een voucher afdrukken om een gratis drinkfles te verkrijgen op zondag 27 september van 10:00 u tot 12:00 u in Ermenrike!

*Online inschrijven kan NIET voor volgende groepen: tumbling, acro wedstrijd, groeps-acro, jong talent en recrea (acro)wedstrijd. Gelieve voor deze groepen in te schrijven tijdens de inschrijfdag of op de verwendag. Indien dit niet mogelijk is, gelieve contact op te nemen met onze ledenverantwoordelijke: Marijke Kras, via [gymnoleden@gmail.com](mailto:gymnoleden@gmail.com)*

## Vakantieregeling

GEEN les tijdens de schoolvakanties.

De eerste zondag van de vakantie is er WEL les.

Wedstrijdgroepen blijven trainen op hun normale trainingsuur (dit is in samenspraak met de trainer).

# TOELAGE

## **Toelagen ter promotie van de sport:**

Verschillende mutualiteiten doen inspanningen om het sporten te promoten. Zij doen dat via een jaarlijkse tussenkomst in de lidgelden die je dient te betalen voor lidmaatschap bij een sportclub.

Ook de gemeente Sint-Gillis-Waas heeft een jaarlijkse premie voor haar inwoners beschikbaar indien je lid bent van een sportclub.

Meer info bij je mutualiteit of bij de gemeente Sint-Gillis-Waas, of kijk even op het internet naar de respectievelijke websites.

Gelieve uw aanvraagdocument zelf online in te vullen.

# GEGEVENS

Voorzitter	Nicole de Bock	Tel: +32 4 99 41 62 44 nicole_d_b@hotmail.com
Secretaris	Cindy Apers	Tel: +32 4 73 85 61 85 gymnosecretariaat@gmail.com
Financieel verantwoordelijke	Daniëlla Pollet	Tel: +32 4 99 39 11 49 verdi001@zeelandnet.nl
Ledenadministratie	Marijke Kras	Tel: +32 4 73 43 41 08 gymnoleden@gmail.com
Materiaal- verantwoordelijke	Jordy Van Ombergen	Tel: +32 4 96 21 30 90 jordy.van.ombergen@telenet.be
Verantwoordelijke kledij T-shirts	Marianne vd Heyden - Weemaes	Tel: +31 6 57 33 21 49 rimahvdh@zeelandnet.nl
Verantwoordelijke kledij maillots	Jessy de Caluwé	Tel: +32 4 72 75 27 58 jessydecaluwe66@hotmail.com
Bestuursleden	Anita Lingier	anitalingier@hotmail.com
	Mirianne De Gendt	Tel: 03 775 32 36 depaep.degendt@gmail.com
Eventcomité	Bianca Strooband	Tel: +32 4 77 94 34 36 biancastrooband@gmail.com
	Stephanie Goossen	Tel: +32 4 77 97 14 05 stephanie.goossen@telenet.be

# REGLEMENT

## Enkele gedragscodes die het leven in en rond de club aangenamer maken.

1. Elke natuurlijke persoon, van beide geslachten en **vanaf twee jaar**, kan lid worden van de vereniging. Men is lid van het ogenblik dat de lidmaatschapsfiche is ingevuld en het lidgeld aan de vereniging is betaald.
2. Lidmaatschap moet betaald zijn voor bestaande leden tussen 15/7/2020 en 20/9/2020. Nieuwe leden kunnen pas inschrijven vanaf 21/9/2020 na de proeflesperiode. Na deze periode is 1 proefles mogelijk. Indien dit niet gebeurt, is het bestuur gemachtigd om het desbetreffende lid uit te sluiten. Vanaf de betaling is het lid verzekerd en enkel dan kan op de verzekering aanspraak gemaakt worden. **LIDGELD NIET BETAALD = NIET VERZEKERD !!** Het lidgeld wordt niet terugbetaald. Het lid neemt ontslag door het niet voldoen aan de financiële verplichtingen.
3. Sieraden, juwelen en waardevolle voorwerpen worden thuis gelaten. De club kan **nooit aansprakelijk** worden gesteld bij **verlies** ervan. Ze vormen trouwens soms een gevaar om zichzelf of anderen te kwetsen.
4. Kledij: er wordt geturnd in sportkledij, nl. in de kledij die **door de club voorzien** is, en **via de club kan aangekocht worden** of via de club **aan-gewezen** wordt. Kledij en alle andere materialen dienen met het nodige respect behandeld te worden.
5. Turnpantoffels worden ter plaatse aangetrokken om te vermijden dat deze de vloer of toestellen beschadigen. m.a.w. met turnschoeisel ga je **NIET** naar buiten.
6. Naast verzorgde kledij dient de gymnast zich ook te voorzien van een **verzorgd taalgebruik**. Verder vragen wij het **nodige respect** t.o.v. de train(st)ers en clubleiding, t.o.v. de medegymnasten, t.o.v. turn- en ander materiaal, evenals t.o.v. de gebouwen.



7. Na **herhaalde of zeer ernstige inbreuken** kan er steeds een **schorsing** worden uitgesproken door de technische leiding, in samenspraak met het clubbestuur. Eventueel kan een definitieve uitsluiting uitgesproken worden. Er is **geen beroep** van het **betrokken lid** mogelijk.

8. Voor het vervoer ( te voet, per fiets, per auto, ...) van en naar de zaal worden de leden dringend verzocht de **kortste en veiligste weg te nemen**, vermits enkel dit traject gedekt wordt door de verzekering. We vertoeven **NIET NODELOOS LANG** in en rond de sporthal / turnzaal, dit zowel voor als na de turnlessen. Het afhalen van de gymnasten dient onmiddellijk na het einde van de trainingssessie te gebeuren.

De gymnasten krijgen toegang tot de kleedruimtes, 10 minuten voor aanvang van de les, maar **NIET VROEGER!**

9. Ongevallen welke plaatsvonden tijdens de lessen of tijdens de verplaatsing van of naar de les dienen **binnen de 24 uren gemeld** te worden aan Marijke kras, via [gymnoleden@gmail.com](mailto:gymnoleden@gmail.com).

Dit in verband met de verzekering.

10. Indien er problemen, klachten of vragen zijn, kan u zich in eerste instantie en in alle rust wenden tot de train(st)er, of eventueel tot iemand van het bestuur.

11. In verband met de nieuwe wetgeving rond de privacy: door in te schrijven in onze club stemt u automatisch toe met onze privacy verklaring.

*Tijdens de lessen is er enkel water toegestaan. Er wordt geen gebruik gemaakt van voedsel in de sporthal.*

VIER MEE WANT GYMNO VZW KIELDRECHT BESTAAT

50<sup>+1</sup>  
JAAAR