

'T IS DE MOEITE

Alle info over de inschrijvingen
voor sportjaar 2016-2017



PB- PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

2 à 3 maandelijks tijdschrift van Flink en Fris • jaargang 2016-2017 • Nummer 1 • augustus 2016

Alle crazy gymnasts van TT+ op pag. 10

flink en fris
vzw Koninklijke Gymclub Flink en Fris

Woordje van de voorzitter

Beste gymnasten, ouders en turnliefhebbers,

De zomermaanden vliegen voorbij met afwisselend regen en zonneschijn. Maar wij zullen vooral deze zomer onthouden als de zomer dat de zon binnen scheen in de turnzaal. De lichtstraten in het nieuwe dak zorgen ervoor dat natuurlijk licht binnen valt in de Tuimelaar. Dit zorgt voor een FRIS en aangenaam gevoel. De volgende stap is het plaatsen van een ventilatiesysteem zodat we echt Flink en FRIS kunnen turnen.

De uitbreidingswerken van het nieuwe turndeel staan gepland voor februari 2017 met het vooruitzicht van een afgewerkte turnzaal voor september 2017. Onze droom wordt meer en meer realiteit. We zijn nu al heel tevreden met de renovatie van het oude deel en zijn Stad Roeselare dan ook dankbaar voor hun investering in onze club.

Verder wens ik jullie allemaal nog een paar zonnige zomerdagen en kijk ik er naar uit om samen met jullie te genieten van de Gymshow op 12 maart 2017.

Vele turngroeten

Andel Lefere

voorzitter

'T IS DE MOEITE

Redactie

Tania Hoorelbeke

Lay-out

Tania Hoorelbeke

Foto's

Tania Hoorelbeke

'T IS DE MOEITE is een uitgave van:

Koninklijke Gymclub Flink en Fris vzw

Beversesteenweg 310
8800 Roeselare
Tel: 0468 11 56 63
051 21 24 45 (enkel in nood)

info@flinkenfris.be
www.flinkenfris.be

Voorzitter

Andel Lefere
Diksmuidsesteenweg 233
8800 Roeselare

Secretariaat

Christine Valcke
Sterrenstraat 7
8800 Roeselare

V.U.

Tania Hoorelbeke
Akkerstraat 12
8830 Hooglede

Lid van de Gymfed.



In welke groepen kan je terecht voor 2016-2017?

Recreagroepen

Voor iedereen die graag turnt. Instappen kan op gelijk welke leeftijd, ervaring is niet nodig. Tijdens de trainingen wordt er volgens niveau geturnd.

Verschillende disciplines: kleuterturnen, toestelturnen, acrogym, tumbling
Activiteiten: clubactiviteiten (gymshow, clubkampioenschap, enz)

Kleuters + 1ste leerjaar (gemengde groepen)

Kleuters 1 en Kleuters 2

De kinderen krijgen de kans om via leuke circuitjes de turnsport in al zijn facetten te ontdekken. Klimmen, springen, evenwicht en coördinatie komen aan bod. Dit gebeurt op een speelse manier.

Kleuters 3 en 1ste leerjaar

Hier wordt op alle toestellen een basis gegeven. Kinderen komen in contact met de balk, trampoline, rekstok, ... tijdens de lessen wordt in groepjes gewerkt zodat ieder kind op zijn eigen tempo kan verdergaan in zijn/haar ontdekking van de turnsport.

KLEUTERS 1-2-3	ZA	08.45	09.45
KLEUTERS 1-2-3	ZA	09.45	10.45
KLEUTERS 1-2-3	WOE	14.30	15.30
KLEUTERS 1-2-3	WOE	15.30	16.30
LEERJAAR 1	ZA	08.45	09.45
LEERJAAR 1	ZA	09.45	10.45
LEERJAAR 1	WOE	14.30	15.30
LEERJAAR 1	WOE	15.30	16.30

Vanaf 2de leerjaar

Toestelturnen recrea

De recreagroepen toestelturnen worden gesplitst tussen jongens en meisjes. Beide turnen aan verschillende toestellen. Voor de jongens zijn dit de grond, sprong, rekstok, brug, paard en ringen, voor de meisjes zijn dit sprong, brug, balk en grond.

In deze groepen zitten verschillende leeftijden samen maar tijdens de lessen worden er groepjes gemaakt zodat iedereen op zijn eigen niveau kan evolueren.

TT RECREA JONGENS 23456	ZA	17.30	19.00
TT RECREA JONGENS MB	ZA	18.00	19.30
TT RECREA MEISJES 23	ZA	17.30	19.00
TT RECREA MEISJES 456	DI	18.30	20.00
TT RECREA MEISJES MB	MA	19.00	20.30

Acro recrea

De groep acro is toegankelijk voor zowel jongens als meisjes, klein als groot, jong en oud. De kinderen/jongeren worden ingedeeld per 2,3 of 4 en voeren balansoefeningen (piramides) en tempo-oefeningen uit.

ACRO RECREA	MA	18.00	19.30
-------------	----	-------	-------

Tumbling recrea

De tumblinggroepen zijn gemengde groepen. Ook tijdens deze lessen wordt er in verschillende groepjes gewerkt, ingedeeld volgens niveau. In tumbling staan de grondoefeningen centraal. Zo start men met koprol, handenstand, molen en gaat men zo verder naar rondat, overslag, salto, flik, ...

TUM RECREA 234	VRIJ	17.00	18.30
TUM RECREA 56 en 1MB	VRIJ	18.30	20.00
TUM RECREA VANAF 2MB	ZA	13.00	14.30

Plusgroepen

Voor de gymnast die graag intenser de gymnastiek wil beoefenen. Er zijn 2 trainingen per week. Aansluiten bij deze groepen kan enkel na selectie*. Instappen kan reeds vanaf het 3de kleuter via de talentjes. Vanuit deze groep is het ook mogelijk om door te groeien naar een competitiegroep. Op het einde van het schooljaar worden de leden van de plusgroepen opnieuw getest en geëvalueerd. Op basis hiervan wordt er advies gegeven voor het komende jaar.

Verschillende disciplines: toestelturnen, acro, tumbling
Activiteiten: clubactiviteiten en recre@wedstrijden van de federatie

TALENTJES	WOE	13.15	15.15	EN	ZO	09.00	11.00
TT PLUS JONG (2010-2009-2008)	MA	17.15	18.45	EN	ZAT	10.30	12.30
TT PLUS vanaf 2007	MA	18.30	20.00	EN	ZAT	10.30	12.30
ACRO STARTERS	WOE	16.30	18.30	EN	VRIJ	17.30	19.00
ACROPLUS	WOE	17.15	18.45	EN	ZAT	14.00	16.00
TUMBLING STARTERS**	WOE	15.00	16.30	EN/OF	DO	17.00	18.30
TUMBLING BASIS**	DO	18.00	19.30	EN/OF	ZA	17.00	18.30
TUMBLING PLUS**	ZA	16.00	17.30	EN/OF	ZO	09.00	10.30

** Beide dagen zijn niet verplicht indien aan volgende voorwaarden voldaan zijn:

- Je zit in een andere plusgroep en
- elke aanvraag om slechts 1x te trainen wordt individueel bekeken of dit

haalbaar is om aan de doelstellingen te voldoen.

Competitiegroepen

Voor de gymnast die zich graag meerdere uren in de week inzet om deel te nemen aan wedstrijden. Wij richten ons tot het B/C niveau. Het maximale aantal uren bedraagt 8 uren. Op het einde van het schooljaar worden de leden van de competitiegroepen opnieuw getest en geëvalueerd. Instappen kan eveneens pas na selectie.* Op het einde van het jaar wordt er op basis van de evaluatietesten en vorderingen in het jaar het juiste advies gegeven voor het komende jaar (competitie, plusgroep of recrea)

Verschillende disciplines: toestelturnen, acro, tumbling
Activiteiten: clubactiviteiten en wedstrijden van de federatie

* selectiedagen: zie p.10.

Volwassenen

Gymmix

Voor train(st)ers, oud-train(st)ers en ex-competitiegymnasten die (opnieuw) willen turnen.

GYMMIX	ZA	19.00	20.30
--------	----	-------	-------

Fit en Fun

Fit en Fun biedt een gevarieerd aanbod van conditionele en spierversterkende oefeningen voor volwassenen. Tijdens deze 1 uur durende work-out werken we op een leuke manier aan onze conditie!

De bedoeling is dat je iedere les opbouwt qua kracht en uithouding zodat we ons terug fit in ons vel gaan voelen. Je werkt en doet de oefeningen volgens het aanvoelen van het eigen lichaam. De oefeningen zijn makkelijk te volgen, dus iedereen kan meedoen!

Voor Fit en Fun is het ook mogelijk om een beurtenkaart aan te kopen i.p.v. in te schrijven voor een volledig sportjaar.

FIT EN FUN	MA	20.30	21.30
------------	----	-------	-------

Volleybal

Flink en Fris heeft ook een eigen volleybalploeg. Heb je vroeger nog volley gespeeld en wil je dit terug onderhouden of wil je je hier wel eens aan wagen? Dan kan de volleybalploeg van Flink en Fris wel iets voor jou zijn. We doen ook mee aan kleine wedstrijden om de ploeggeest te versterken.

Volleybal	DO	20.45	22.15	Internationale sporthal Schiervelde
-----------	----	-------	-------	-------------------------------------

Inschrijvingsweekend – 26, 27 en 28 augustus

26 augustus – inschrijvingen enkel voor de plusgroepen (groepen zie p. 5) + bestelmogelijkheid voor clubkledij plus- en competitiegroepen

Van 17.30u tot 19.30u kan je inschrijven voor de plusgroepen. Dit kan enkel wanneer je geselecteerd bent.

Er kan door de plus- EN competitiegroepen clubkledij (wedstrijdkledij) gepast en besteld worden. Vanaf dit sportjaar is er voor de plusgroepen een nieuwe clubmaillot. We raden jullie ten sterkste aan om deze aan te kopen. Zo kunnen we op wedstrijden aantreden als één team.

27-28 augustus – inschrijvingen voor iedereen van 10u tot 12u

Waarom inschrijven tijdens dit weekend?

Het aantal gymnasten per groep is beperkt. Zorg dus dat je tijdig komt.

Hoe kunt u helpen aan een vlot verloop van de inschrijvingen?

- Vul STAP 1 van het inschrijvingsformulier op voorhand in. Deze is te downloaden van de website. Er zullen ook afgeprinte exemplaren in de zaal liggen. OPGELET: er zijn 4 inschrijfformulieren: kleuters + 1ste leerjaar, recreagroepen vanaf 2de leerjaar, plusgroepen en volwassenen (indeling zie p. 3-6).

- Bekijk het uurrooster (on-line) en noteer de groep.

- Breng gepast geld mee, er kan **niet** met bancontact betaald worden.

- Een inschrijving is pas definitief bij betaling van het volledige inschrijvingsgeld!

Inschrijven na dit weekend?

Wanneer de groep nog niet volzet is, kan er in september nog ingeschreven worden, op zondag 11/09 en zondag 18/09 van 9.00u tot 10u en op woensdag 07/09 en 14/09 van 13u tot 14u.

(Inschrijvingsgeld wordt niet terugbetaald)

MAANDAG

17.15	18.45	TT PLUS (2010-2009-2008)
18.00	19.30	ACRO RECREA
18.30	20.00	TT PLUS vanaf 2007
19.00	20.30	TT RECREA MEISJES MB
20.30	21.30	FIT EN FUN

DINSDAG

17.00	19.00	TT COMP I8-I9
17.00	19.00	TT COMP B10
18.00	20.30	TT COMP VANAF C11
18.30	20.00	TT RECREA MEISJES 456

WOENSDAG

13.15	15.15	TALENTJES
13.15	15.15	TT COMP I7
14.30	15.30	KLEUTERS 123
14.30	15.30	LEERJAAR 1
15.00	16.30	TUM STARTERS
15.30	16.30	KLEUTERS 123
15.30	16.30	LEERJAAR 1
16.30	18.30	ACRO STARTERS
17.15	18.45	ACRO PLUS
17.30	19.00	ACRO COMP I
18.30	20.30	ACRO COMP C

DONDERDAG

17.00	18.30	TT COMP I7
17.00	19.00	TT COMP I8-I9
17.00	19.30	TT COMP B10
17.00	18.30	TUM STARTERS
18.00	19.30	TUM BASIS
18.00	20.30	TT COMP VANAF C11
20.45	22.15	VOLLEY

VRIJDAG

17.00	18.30	TUM RECREA 234
17.30	19.00	ACRO STARTERS
17.30	19.00	ACRO COMP I
18.30	20.00	TUM RECREA 56 EN 1MB
18.30	20.00	TUM COMP B/C 11-15
19.00	21.30	ACRO COMP C
20.00	21.30	TUM COMP B/C VANAF 16

ZATERDAG

08.45	09.45	KLEUTERS 1-2-3
08.45	09.45	LEERJAAR 1
09.45	10.45	KLEUTERS 1-2-3
09.45	10.45	LEERJAAR 1
10.30	12.30	TT PLUS
11.00	13.30	ACRO COMP C
13.00	14.30	TUM RECREA VANAF2MB
14.00	16.00	ACRO COMP I
14.00	16.00	ACRO PLUS
15.00	16.30	TUM BASIS
16.00	17.30	TUM PLUS
17.30	19.00	TUM COMP I NIV/C BEGINNERS
17.30	19.00	TT RECREA JONGENS 23456
17.30	19.00	TT RECREA MEISJES 23
18.00	19.30	TT RECREA JONGENS MB
19.00	20.30	GYMMIX

ZONDAG

09.00	10.30	TUM PLUS
09.00	11.00	TALENTJES
09.00	11.00	TT COMP I7
09.00	12.00	TT COMP VANAF B10
10.00	11.30	TUM COMP I NIV/C BEG
10.00	12.00	TT COMP I8-I9
11.00	13.00	TUM COMP B/C NIV

UURROOSTER 2016-2017

Selectietesten tijdens inschrijvingsweekend (27 en 28 augustus) om 11u

Op zaterdag 27 en zondag 28 augustus kan er deelgenomen worden aan de selectietesten voor de **talentjes, toestelturnen plus 2010, 2009, 2008 en tumbling starters**. De testen starten om 11u en eindigen om 12u. Voor de **andere plus- en competitiegroepen** zijn er dit jaar geen selectietesten meer. Deze groepen zijn **volzet**.

Schrijf je op de inschrijvingsdag eerst in bij de gewenste recreagroep!! Zo ben je zeker van een plaats. Als je geselecteerd wordt, kan de inschrijving overgezet worden.

TALENTJE	Voor meisjes geboortjaar 2011 Inschrijven bij Katrijn: katrijn.soenen@flinkenfris.be tegen 25/08. Vermeld je naam en dag dat je komt.
TOESTELTURNEN PLUS	Voor jongens en meisjes geboortjaar 2010, 2009 en 2008 . Inschrijven bij Tania: tania.hoorelbeke@flinkenfris.be tegen 25/08. Vermeld je naam, turnervaring en dag dat je komt.
TUMBLING STARTERS	Voor jongens en meisjes geboortjaar 2010 en 2009 . Inschrijven bij Sybran: sybran.parent@flinkenfris.be tegen 25/08. Vermeld je naam, turnervaring en dag dat je komt.



Leegmaken zaal om de dakwerken te kunnen starten.

Dank u wel aan alle helpende handen deze vakantie !!!



Crazy gymnastics class TT+



2016-2017

26	augustus	Inschrijven voor plusgroepen / competitie	01 - 08	januari	Kerstvakantie: geen les
27 - 28		Inschrijvingen 2016-2017			
05	september	Start sportjaar	27-28	februari	Krokusvakantie: geen les
31		oktober	Herfstvakantie: geen les		
01-06	november	Herfstvakantie: geen les	01 - 05	maart	Krokusvakantie: geen les
11		Wapenstilstand: geen les	10 - 12		GYMSHOWWEEKEND
27		Sinterklaasfeestje	10		Klaarzetten Schiervelde
24	december	Kerstavond: Enkel de lessen in de voormiddag gaan door.	11		(Generale) repetitie(s)
25			Kerstmis: geen les		12
26-31		Kerstvakantie: geen les	03 - 17	april	Paasvakantie: geen les
			01	mei	Dag van de arbeid: geen les
			25		OLH-hemelvaart: geen les
			5	juni	Pinkstermaandag: geen les
			12 - 18		Laatste lesweek

12 maart 2017:
GYMSHOW