

'T IS DE MOEITE



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



**Alle info over de inschrijvingen
voor sportjaar 2017-2018**

flink en fris
vzw Koninklijke Gymclub Flink en Fris

Woordje van de voorzitter

Beste gymnasten, ouders en turnliefhebbers,

Het nieuwe turnjaar staat voor de deur en vol verlangen kijk ik uit naar de grotere en betere turnzaal. Als alle werken verder lopen zoals gepland dan start het turnjaar voor één keer in oktober. We volgen de werken op de voet op en laten jullie meegenieten van alle veranderingen via facebook.

We hopen dat we dit turnjaar iedereen een plaatsje kunnen geven in de groep van hun keuze. Natuurlijk is dit de belangrijkste reden geweest van de uitbreiding. Probeer toch tijdig aanwezig te zijn op het **inschrijvingsweekend van 26 en 27 augustus**. We hebben alles gedaan om volzette groepen te vermijden maar we kunnen niets garanderen. Het aantal gymnasten per trainer dat wij toelaten is hetzelfde zodat we kwaliteitsvolle lessen kunnen blijven aanbieden.

Alle nodige info wordt telkens verspreid via onze **facebookpagina** "Gymclub Flink en Fris Roeselare" en onze **website** "flinkenfris.be". Natuurlijk zijn er ook berichten die niet voor iedereen van toepassing zijn. Daarom is het heel belangrijk dat je op het **inschrijvingsformulier al jullie gegevens zeer duidelijk en correct noteren**. Dan kunnen we jullie probleemloos persoonlijk bereiken via mail, gsm en briefwisseling. Bij elke verandering is het heel belangrijk de hoofdtrainer hierover in te lichten.

Al 65 jaar lang, sinds de stichting van de club door Daniël Lefevere, proberen vrijwilligers met de liefde voor de turnsport, de jeugd te laten opgroeien in een veilige en opbouwende omgeving via de turnsport. Om dit te vieren nodigen we iedereen uit op ons **galabal Gym, eat, party, repeat op 28 oktober**. Bestel tijdig je kaarten, want op is op. Breng gerust al je vrienden mee om onze briljante verjaardag te vieren.

Ik verlang al om jullie allemaal te zien springen, klimmen, rollen, zweven en draaien in onze vernieuwde turnzaal.

tot binnenkort

Andel Lefere, voorzitter

'T IS DE MOEITE

Redactie

Tania Hoorelbeke

Lay-out

Tania Hoorelbeke

Foto's

Flink en Fris trainers
Dries Verhelst

'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 2017-2018?

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, toesteltturnen, 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	15.00	16.00
KLEUTERS 1-2-3	WOE	16.00	17.00
KLEUTERS 2-3	VRIJ	17.15	18.15
LEERJAAR 1	ZA	08.45	09.45
LEERJAAR 1	ZA	09.45	10.45
LEERJAAR 1	WOE	15.00	16.00
LEERJAAR 1	WOE	16.00	17.00

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 J 23456	ZA	17.00	18.30
TT RECREA J 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 23	VRIJ	17.00	18.30
TUM RECREA 45	VRIJ	18.00	19.30
TUM RECREA 61	VRIJ	19.00	20.30

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	ZON	09.00	11.00
TT PLUS JONG (2011-2010-2009)	MA	17.30	19.00	EN	ZAT	10.30	12.30
TT PLUS vanaf 2008	MA	18.15	19.45	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
TUM STARTERS**	WOE	13.15	14.45	EN/OF	ZON	09.30	11.00
TUM BASIS**	DO	18.00	19.30	EN/OF	ZA	16.00	17.30
TUM 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	20.30	22.30	School Octopus
-----------	----	-------	-------	----------------

Inschrijvingsweekend – 25, 26 en 27 augustus

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

Van 19.00u tot 20.30u 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. Voor de **competitiegroepen** zijn de clubmaillot, training, topje of t-shirt nodig voor wedstrijden. Voor de **plusgroepen** is de clubmaillot (zowel voor meisjes en jongens) nodig; topje, t-shirt en training mogen aangekocht worden maar zijn niet verplicht.

26 augustus van 10u tot 12u – inschrijvingen voor iedereen

27 augustus van 11u tot 12u – inschrijvingen voor iedereen

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 03/09 van 9.30u tot 10.30u en op woensdag 06/09 en 13/09 van 12.30u tot 14u.

(Inschrijvingsgeld wordt niet terugbetaald)

MAANDAG

17.30	19.00	TT PLUS (2011-2010-2009)
18.00	19.30	ACRO RECREA
18.15	19.45	TT PLUS vanaf 2008
19.00	20.30	TT RECREA MEISJES MB
20.30	21.30	FIT EN FUN

DINSDAG

17.00	18.30	TT COMP I7
17.00	19.00	TT COMP I8-I9
18.00	20.00	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	14.45	TUM STARTERS
13.15	14.45	TUM COMP I NIV
15.00	16.00	KLEUTERS 123
15.00	16.00	LEERJAAR 1
16.00	17.00	KLEUTERS 123
16.00	17.00	LEERJAAR 1
16.30	18.30	ACRO STARTERS
17.15	18.45	ACRO PLUS
17.00	18.30	ACRO COMP I
18.30	20.30	ACRO COMP C

DONDERDAG

17.00	19.00	TT COMP I7-I8-I9
17.00	19.30	TT COMP B10-C11-C12
18.00	19.30	TUM BASIS
20.45	22.15	VOLLEY

VRIJDAG

17.00	18.30	TUM RECREA 23
17.15	18.15	KLEUTERS 23
17.30	19.00	ACRO STARTERS

17.30	19.00	ACRO COMP I
18.00	19.30	TUM RECREA 45
18.15	20.45	TT COMP VANAF C13
19.00	20.30	TUM RECREA 6 + 1MB
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
10.45	12.15	TUM RECREA VANAF 2MB
11.00	13.30	ACRO COMP C
14.00	16.00	ACRO COMP I
14.00	16.00	ACRO PLUS
16.00	17.30	TUM BASIS
16.00	17.30	TUM PLUS
17.30	19.00	TUM COMP C
17.00	18.30	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 I8-I9
09.00	12.00	TT COMP VANAF B10
09.30	11.00	TUM STARTERS
10.00	11.30	TUM COMP I
10.00	12.00	TT COMP I7
10.30	12.30	TUM COMP C
11.00	13.00	TUM COMP B

Selectietesten voor de talentjes – zondag 08/10 om 11u

Voor **meisjes** geboortjaar **2012**.

Inschrijven bij katrijn.soenen@flinkenfris.be tegen 1 oktober.

Voor Tumbling, Acro of Toestelturnen Plus zijn er dit jaar geen plaatjes meer vrij.



Gym 1952-2017
Galabal Eat Party Repeat
28 oktober 2017
flink en fris

Uitnodiging

Ter ere van ons 65-jarig bestaan geven wij op zaterdag 28 oktober 2017 een galabal in "Domein Vossenbergh". Je kan kiezen voor de galaformule "Eat and Party" of voor de partyformule "Party".

Welkom // Eat and Party // om 19u // 68 euro (all inclusive*)
Party // om 22.30u // 25 euro (dessert en dranken ingebrepen*)

We ♥ to see you there! Het bestuur

// Inschrijven kan tot 1 oktober 2017

Schrijf het correcte bedrag over naar rekeningnr. BE463-1144641-18 met vermelding:
"Eat + Party" of "Party" / uw naam en voornaam / aantal personen / link met club:
oud-lid, oud-bestuur, train(st)er of familie van ... (lid) / emailadres of telefoonnummer

// Feestadres: Domein Vossenbergh / Hogestraat 194 / 8830 Hooglede

* Dranken inclusief tot 2uur

2017-2018

25 26-27	augustus	Inschrijven voor plus- groepen / competitie Inschrijvingen 2017-2018
2 28	oktober	Start sportjaar Galabal
11 26	november	Wapenstilstand: geen les Sinterklaasfeestje
25-31	december	Kerstvakantie: geen les

01 - 07	januari	Kerstvakantie: geen les
02-15	april	Paasvakantie: geen les
01 10 21	mei	Dag van de arbeid: geen les OLH-hemelvaart: geen les Pinkstermaandag: geen les

Dit jaar worden er in de herfstvakantie en de krokusvakantie wel trainingen gegeven als compensatie voor de latere start van het sportjaar.

Gym 1952-2017
Galabal
28 oktober 2017
Party Repeat
flink en fris