

'T IS DE MOEITE

Zomerkampen
Dolfijne week
Selectietesten
Pannenkoekenverkoop



PB- PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Woordje van de voorzitter

Beste Flink en Frissers,

Net zoals bij het bingewatchen van een goeie serie vloog de tijd voorbij dit turnjaar. We hadden onze jaarlijkse evenementen zoals het Sinterklaasfeest, de Acrohappening en de Plusgames. De Probeerdag staat voor de deur en de Dolfijne week komt eraan. Spring gerust eens binnen in die speciale week en kom meegenieten van de sfeer. Dolfie is in ieder geval al van de partij.

Dit jaar konden alle Flink en Frissers meedoen met de Gymshow "Netflix". Samen oefenen, herhalen, optreden en genieten van het applaus. Het is altijd heel spannend en heel veel werk maar het is het meer dan waard. Bedankt gymnasten, vrijwilligers, trainers en bestuursleden voor jullie inzet en enthousiasme. Ik heb er zo van genoten.

De talrijke plus- en competitieleiden namen delen aan vele wedstrijden en trotseerden de zenuwen en zochten de kracht in zichzelf om te presteren. Soms lukte dit en soms niet. Een medaille is prachtig maar deelnemen en durven je eigen grenzen te verleggen, geeft zeker ook een kick.

Maar niet alleen onze gymnasten evolueerden maar ook al onze trainers zijn weer heel wat ervaringen rijker. Ook zij leren met vallen en opstaan. Daarom hebben we ook hoofdtrainers, hulptrainers en trainers in opleiding.

We zijn met het bestuur al volop bezig met de organisatie van het volgende turnjaar. Alles evalueren en optimaliseren. Zoals elk jaar doen we onze uiterste best om zo weinig mogelijk te veranderen aan het uurrooster. Het voorlopige uurrooster komt begin juli online en vanaf midden augustus het definitieve rooster. Daar wij 100% draaien op vrijwilligers kunnen wij dit niet vroeger organiseren.

Geniet van de zomervakantie en tot volgend turnjaar.

Met sportieve groeten,

Andel Lefere, de voorzitter

'T IS DE MOEITE

Redactie

Katrijn Soenen
Tania Hoorelbeke

Lay-out

Tania Hoorelbeke

Foto's

Katrijn Soenen
Lieselotte Demeyere
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.



2018-2019

JUNI

10-19 Dolfijne week - zie pagina 11 - laatste lesweek recrea

Voor plus- en competitiegroepen laatste training in overleg met de trainers.

2019-2020

In het weekend van 23 tot 25 augustus kan je inschrijven voor volgend sportjaar 2019-2020. Vroeger inschrijven kan niet.

We starten met een **nieuw inschrijvingsstelsel**. Huidige leden (met geboortjaar 2012 of ouder) krijgen voorrang op nieuwe leden.

PAS OP! Om kwalitatieve en veilige trainingen te garanderen, blijven we werken met een maximum aantal leden per groep. De regel wie eerst komt, krijgt eerste keus, blijft dus geldig.

AUGUSTUS - INSCHRIJVINGSDATA

23/08 19u - 21u
Inschrijvingen plusgroepen + pasmoment plus- en competitiegroepen
Voor deze groepen moet je geselecteerd worden.
Zie pagina 6-7 Selectietesten.

24/08 15u - 17u
Inschrijvingen recreagroepen voor **oud-leden (leden 2018-2019) vanaf geboortjaar 2012**.

25/08 10u - 12u
Inschrijvingen voor alle leeftijden, zowel oud-leden als nieuwe leden.
Kleuters en recreagroepen.



Alle foto's van de gymshow
vind je op:

www.flinkenfris.be

Ga naar de pagina media en
vervolgens foto's.



Selectietesten

Zin om mee te doen aan turnwedstrijden
en meermaals te trainen per week?

Schrijf je in voor de selectietesten van
de plus- en competitiegroepen!

Plusgroepen (= starters, basis, plus) en talentjes

trainen 2x per week; max. 4 uur

Competitiegroepen (= I, C of B)

trainen 2 à 3x per week; max. 8 uur

Enkel de voor de vermelde leeftijden zijn er selectietesten.

TOESTELTURNEN

Geboortejaar 2014 - Talentjes (enkel meisjes)

Zaterdag 8 juni van 17u tot 18u30

Inschrijven

via katrijn.soenen@flinkenfris.be

Vermeld naam en geboortedatum

Geboortejaar 2013, 2012 - Toestelturnen Plus

Zaterdag 17 juni van 13.30u tot 15.30u

Inschrijven

via tania.hoorelbeke@flinkenfris.be

Vermeld naam, geboortedatum, geslacht en ervaring.

ACROGYM

Zaterdag 1 of 8 juni van 16u tot 17.30u

Acro Starters

- Bovenpersoon: geboortejaar 2012, 2013
- Onderpersoon: geboortejaar 2009, 2008, 2007, 2006

Acro Plus

- Bovenpersoon: geboortejaar vanaf 2012
- Onderpersoon: geboortejaar vanaf 2007

Acro I

- turnervaring vereist
- Bovenpersoon: geboortejaar vanaf 2011
- Onderpersoon: geboortejaar vanaf 2007

Inschrijven

via veerle.vermeersch@flinkenfris.be

Vermeld naam, geboortedatum, geslacht, ervaring en datum
(1 of 8 juni).

TUMBLING Starters / Basis / Plus

Geboortejaar 2012, 2011

Woensdag 19 juni van 15.15u tot 16.30u

Geboortejaar 2010, 2009

Woensdag 19 juni van 16.45u tot 18u

Geboortejaar 2008 en ouder (turnervaring vereist)

Woensdag 19 juni van 18u tot 19u

Inschrijven

via sybran.parent@flinkenfris.be

Vermeld naam, geboortedatum, geslacht en ervaring.

Vele wedstrijden

Op een zomerse lentedag trokken we met de jongste meisjes van **Toestelturnen competitie** naar Vlamertinge. Voor de gymnasten van het 2de leerjaar was het hun eerste wedstrijd. De andere meisjes wisten al wat ze konden verwachten. Ze begonnen allemaal enthousiast en toch wel beetje zenuwachtig aan de wedstrijd. Andel en Sybran moedigden de meiden aan, Katrijn was de jury van dienst. De gymnasten gaven het beste van zichzelf en turnden elegant en mooi afgewerkt op grond, balk en brug.

Enkele van de meisjes konden een podiumplaats bemachtigen en kregen een mooie beker. Allemaal werden ze gehuldigd met vele medailles!!!

Proficiat aan Lentel, Lenke, Gaelle, Nelle, Yenna, Eleanor, Oona, Vlinder, Julia, Lilly en Laurien!



Op zaterdag 23 en 24 februari hadden de gymnasten van **Toestelturnen Plus** wedstrijd in Wervik.



De zenuwen waren vaak te snijden. Niet enkel bij de jongsten uit het eerste leerjaar. Voor hen was het de allereerste keer. Ook voor onze ervaren gymnasten uit het tweede middelbaar blijft het een spannend moment.

Ze behaalden allen schitterende resultaten. Naast vier gouden medailles voor Oskar, Laure, Rune en Lowie mochten we ook 12 zilveren medailles en 13 bronzen medailles mee nemen naar huis.

ZOMERTURNKAMPEN 2019

8-12 JULI

Kleuters/1ste leerjaar

9u tot 12u

Opvang vanaf 8u

Vanaf 2de leerjaar

13u tot 16u

Opvang tot 16.45u

15-19 JULI

Alle leeftijden

9u tot 12u

Opvang vanaf 8u en tot 12.45u

Inschrijven?

- 1) Stuur een mail naar turnkampen@flinkenfris.be
Vermeld de naam, leeftijd en al dan niet lid van Flink en Fris
- 2) U ontvangt een bevestiging
- 3) Betaling via overschrijving op het rekeningnr. BE50 4631 1446 4118.
Vermeld "naam van uw kind - sportkamp + datum sportkamp - leeftijd kind"

Kostprijs?

Inschrijven kan enkel voor de hele week, niet per dag.






- 65 euro voor leden Flink en Fris
- 75 euro voor niet-leden Flink en Fris
- 2 euro/dag voor opvang

Wat is inbegrepen?

- trainingen o.l.v. trainers van Flink en Fris
- verzekeringen
- water tijdens de les
- 10-uurtje / 4-uurtje

FOTO'S
PAASTURNKAMP
www.flinkenfris.be

Dolfijne week - 10 tot 16 juni 2019

-  Ouders, grootouders, tantes, nonkels, ... zijn welkom.
-  De cafetaria is de hele week open. Of noemen we het voor deze week beter tearoom?
-  Eet heerlijke Brugse pannenkoeken - Ter plaatse
- Of koop er voor thuis*
-  Drink een koffie of iets fris.
-  Praat gezellig bij met andere ouders en sympathisanten.

* **Win een kortingsbon van 50 euro** op het lidgeld van volgend sportjaar. Meer info op de laatste pagina.





Pannenkoekenverkoop 10 tot 16 juni 2019

voor, tijdens en na de trainingsuren

Vanaf 5 pakjes graag bestellen via bit.ly/pannenkoeken2019

De beste Brugse pannenkoeken voor
slechts 3 euro/halve kg

* Verkoop jij de meeste pannenkoeken?

Dan win je een kortingsbon van 50 euro op het lidgeld van volgend sportjaar (2019-2020).

Deelnemen kan door pannenkoeken op voorhand te bestellen via de link bit.ly/pannenkoeken2019

De winnaar wordt verwittigd per mail op 16 juni.