

'T IS DE MOEITE

Alle informatie voor de
inschrijvingen van sportjaar
2014-2015



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



flink en fris
vzw Koninklijke Gymclub Flink en Fris

Woordje van de voorzitters

Beste gymnasten, ouders en sympatisanten,

We wensen jullie nog een paar zonnige en ontspannende zomerdagen toe zodat jullie vol van energie aan het nieuwe turnjaar kunnen beginnen.

Het turnjaar stopte niet echt voor ons want we hebben: "De Tuimelaar" grondig gekuist, turnkampen georganiseerd en het volgend turnseizoen voorbereid. We zijn er klaar voor! Het bestuur en onze 64 trainers staan te popelen om jullie allen te verwelkomen in de turnzaal vanaf maandag 8 september 2014.

Natuurlijk kom je eerst naar het inschrijvingsweekend op 30 en 31 augustus van 10u. tot 12u.

Om de kwaliteit van de lessen te garanderen is er zo als elk jaar voor elke groep een max. aantal leden bepaald die we niet overschrijden. Kom dus tijdig want zo heb je meer kans op je gewenste plaatsje in de groep. Als iedereen het inschrijvingsblad van dit krantje volledig invult en gepast geld meebrengt dan kan alles vlotter verlopen. Vergeet niet dat er enkel cash kan worden betaald en inschrijvingsgeld niet wordt terugbetaald.

Mocht u niet aanwezig kunnen zijn op het inschrijvingsweekend stuur dan gerust iemand anders met het ingevulde inschrijvingsblad en het gepaste geld.

Wij kijken al uit naar onze eerste activiteit op 18 en 19 oktober nl. onze Pastakaarting en Vlaamse turnkermis waar we voor jong en oud wat wils hebben.

Met vriendelijk turngroeten

Kristof Derudder en Andel Lefere

Co-voorzitters

'T IS DE MOEITE

Redactie
Andel Lefere
Tania Hoorelbeke

Lay-out
Tania Hoorelbeke

Foto's
Koen Velle
Veerle Vermeersch
Tania Hoorelbeke

'T IS DE MOEITE is een uitgave van:

Koninklijke Gymclub
Flink en Fris vzw
Beversesteenweg 310
8800 Roeselare
Tel: 051 21 24 45
www.flinkenfris.be

Voorzitters
Kristof Derudder
Pastoor De Vosstraat 4
9772 Wannegem-Lede
Tel.: 09/384 79 69

Andel Lefere
Diksmuidsesteenweg 233
8800 Roeselare
Tel.: 051/24 78 77

Secretariaat
Christine Valcke
Sterrenstraat 7
8800 Roeselare
Tel. 051/25 16 96

V.U.
Tania Hoorelbeke
Akkerstraat 12
8830 Hooglede
Tel.: 051/21 02 10

Lid van de Gymfed.



In welke groepen kan je terecht voor 2014-2015

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	zaterdag	08.45	-	09.45
KLEUTERS 1	zaterdag	09.45	-	10.45
KLEUTERS 1	woensdag	15.00	-	16.00
KLEUTERS 1	woensdag	16.00	-	17.00
KLEUTERS 2	zaterdag	08.45	-	09.45
KLEUTERS 2	zaterdag	09.45	-	10.45
KLEUTERS 2	woensdag	15.00	-	16.00
KLEUTERS 2	woensdag	16.00	-	17.00
KLEUTERS 3	zaterdag	08.45	-	09.45
KLEUTERS 3	zaterdag	09.45	-	10.45
KLEUTERS 3	woensdag	15.00	-	16.00
KLEUTERS 3	woensdag	16.00	-	17.00
1STE LEERJAAR	zaterdag	08.45	-	09.45

1STE LEERJAAR	zaterdag	09.45	-	10.45
1STE LEERJAAR	woensdag	15.00	-	16.00
1STE LEERJAAR	woensdag	16.00	-	17.00

Recrea toestelturnen vanaf 2de leerjaar

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 2-3	zaterdag	16.30	-	18.00
TT RECREA JONGENS4-5-6	zaterdag	16.30	-	18.00
TT RECREA JONGENS MB	zaterdag	18.00	-	19.30
TT RECREA MEISJES 2-3	woensdag	13.30	-	15.00
TT RECREA MEISJES 4-5-6	donderdag	18.30	-	20.00
TT RECREA MEISJES MB	maandag	19.00	-	20.30

Acrogym vanaf 2de leerjaar

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	maandag	18.00	-	19.30
-------------	---------	-------	---	-------

Tumbling vanaf 2de leerjaar

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, ...

TUMBLING RECREA 2-3-4	vrijdag	17.00	-	18.30
TUMBLING RECREA 5-6-1	vrijdag	18.30	-	20.00
TUMBLING RECREA VANAF 2MB	zaterdag	9.30	-	11.00

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*. Op het einde van het schooljaar worden de leden van de plusgroepen opnieuw getest en geëvalueerd.

Verschillende disciplines: toestelturnen (TT), acro, tumbling

Activiteiten: clubactiviteiten en recre@wedstrijden van de federatie

TT BASIS	ZAT	10.30	-	12.30	EN	MA	17.00	-	18.30
TT PLUS	ZAT	10.30	-	12.30	EN	MA	18.00	-	19.30
ACRO STARTERS	WOE	16.30	-	18.30	EN	VRIJ	17.30	-	19.00
ACROPLUS	ZAT	14.00	-	16.00	EN	WOE	17.15	-	18.45
TUMBLING STARTERS**	DI	17.00	-	18.30	EN	VRIJ	18.00	-	19.30
TUMBLING BASIS**	DO	17.30	-	19.00	EN/OF	ZA	17.30	-	19.00
TUMBLING PLUS**	ZA	17.30	-	19.00	EN/OF	ZO	9.00	-	10.30

** Beide dagen zijn niet verplicht indien aan bepaalde 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. Binnen Flink & Fris richten we 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.*

Verschillende disciplines: toestelturnen, acro, tumbling

Activiteiten: clubactiviteiten en wedstrijden van de federatie

Gymmix

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

GYMMIX	zaterdag	19.00	-	20.30
--------	----------	-------	---	-------

* SELECTIEDAGEN ZIE P.10

FIT EN FUN

Fit en Fun is een nieuwe discipline en biedt een gevarieerd aanbod van conditionele en spierversterkende oefeningen. Tijdens deze 1 uur durende workout werken we op een speelse, 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!

FIT EN FUN	donderdag	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	donderdag	20.45	-	22.15	Internationale sporthal Schiervelde
-----------	-----------	-------	---	-------	-------------------------------------

NIEUW
fit en fun

Voor iedereen die zijn conditie wat op peil wil houden!

Zie bovenaan deze pagina "FIT EN FUN"

Inschrijvingsweekend 30 en 31 augustus - Tussen 10 uur en 12 uur

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 het inschrijvingsformulier in tot aan de lijn.
- 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 zaterdag 06/09 en 13/09 van 9.00u tot 10.30u en op woensdag 10/09 en 17/09 van 13.30u tot 16.30u.

(Inschrijvingsgeld wordt **niet** teruggestort)

VOOR PLUSGROEPEN / DAMES EN HEREN:

Wie **reeds geselecteerd** is voor één van onze plusgroepen of wil inschrijven bij de fit en fun of de volleybal kan om de drukte te vermijden best op **zondag** langskomen.

Pas op: wie nog kinderen heeft die niet in één van de plusgroepen zitten, komt toch best op zaterdag zodat zij ook een plaats hebben in de gewenste groep.

MAANDAG		
17.00	18.30	TT BASIS
18.00	19.30	ACRO RECREA
18.00	19.30	TT PLUS
19.00	20.30	TT RECREA M MB
DINSDAG		
17.00	18.30	AGD STARTERS
17.00	18.30	TUMBLING STARTERS
17.00	19.00	AGD PREPUPILLEN/PUPILLEN
17.00	19.30	AGD BENJAMINS
18.00	20.30	AGD VANAF MINIEMEN
WOENSDAG		
13.15	15.15	TALENTJES
13.15	15.15	AGD STARTERS
13.30	15.00	TT RECREA M 23
15.00	16.00	KLEUTERS 1
15.00	16.00	KLEUTERS 2
15.00	16.00	KLEUTERS 3
15.00	16.00	LEERJAAR 1
16.00	17.00	KLEUTERS 1
16.00	17.00	KLEUTERS 2
16.00	17.00	KLEUTERS 3
16.00	17.00	LEERJAAR 1
16.30	18.30	ACRO STARTERS
17.15	18.45	ACRO PLUS
18.30	20.30	ACRO COMP
DONDERDAG		
17.00	19.00	AGD PREPUPILLEN/PUPILLEN
17.30	19.00	TUMBLING BASIS
17.30	19.30	AGD BENJAMINS
18.00	20.30	AGD VANAF MINIEMEN
18.30	20.00	TT RECREA M 456
20.30	21.30	FIT EN FUN
20.45	22.15	VOLLEY

UURROOSTER 2014-2015

VRIJDAG		
17.00	18.30	TUMBLING RECREA 234
17.30	19.00	ACRO STARTERS
18.00	19.30	TUMBLING STARTERS
18.30	20.00	TUMBLING RECREA 561
19.00	21.30	ACRO COMP
20.00	21.30	TUMBLING COMP
ZATERDAG		
08.45	09.45	KLEUTER 1-2-3
08.45	09.45	LEERJAAR 1
09.45	10.45	KLEUTER 1-2-3
09.45	10.45	LEERJAAR 1
09.30	11.00	TUMBLING RECREA VANAF 2MB
10.30	12.30	TT BASIS
10.30	12.30	TT PLUS
11.00	13.30	ACRO COMP
14.00	16.00	ACRO PLUS
16.30	18.00	TT RECREA J 234
16.30	18.00	TT RECREA J 56
17.30	19.00	TUMBLING BASIS
17.30	19.00	TUMBLING PLUS
18.00	19.30	TT RECREA J MB
19.00	20.30	GYMMIX
ZONDAG		
09.00	10.30	TUMBLING PLUS
09.00	11.00	TALENTJES
09.00	11.00	AGD STARTERS
09.00	12.00	AGD VANAF BENJAMINS
10.00	12.00	AGD PREPUPILLEN/PUPILLEN
10.30	12.00	TUMBLING COMP

Turntesten tijdens inschrijvingsweekend (30 en 31 augustus) om 10.30u

Op zaterdag 30 en zondag 31 augustus kan er deelgenomen worden aan de turntesten voor de competitie- en plusgroepen.

Om alles zo vlot mogelijk te laten verlopen **moet er voor de testen ingeschreven worden ten laatste tegen 28 augustus**. Vermeld je naam, geboortjaar, turnervaring en dag dat je komt.

De testen starten om **10.30u** en eindigen om 12u. Zorg ervoor dat je ruimschoots op tijd bent zodat we stipt kunnen starten met de testen.

Talentjes

Voor meisjes van het 3de kleuter.
ktrijn@msn.com

Tumbling Basis / Tumbling Plus

Voor jongens en meisjes vanaf 2de leerjaar (1ste leerjaar wanneer een jaar talentjes werd gevolgd)
sybran@hotmail.com

Acro Starters

Voor meisjes vanaf 1ste leerjaar
annsophie.vanhoecke@gmail.com

Acro Plus

Voor meisjes vanaf 2de leerjaar t.e.m.
6de middelbaar
sharon_derluyn@hotmail.com

Toestelturnen Basis

Voor meisjes en jongens van het
1ste leerjaar en 2de leerjaar
taniahoorelbeke@yahoo.com

Toestelturnen Plus

Voor meisjes en jongens vanaf het
3de leerjaar (turnervaring vereist)
taniahoorelbeke@yahoo.com

Schrijf je op de inschrijvingsdag eerst in bij de gewenste RECREAGROEP!!

Zo ben je zeker van een plaats. Als je dan geselecteerd wordt, kan de inschrijving overgezet worden naar de competitie- of plusgroep.

Turnkampen grote vakantie



Turnkamp
Feeën en tovenaars

07/07/2014 -
11/07/2014

Turnkamp
Piraten

14/07/2014 -
18/07/2014



Turnkamp
Recrea

14/07/2014 -
18/07/2014



Alle foto's van de turnkampen zijn te vinden via www.flinkenfris.be

30-31

augustus

Inschrijvingen 2014-2015

01 - 04

januari

Kerstvakantie: geen les

08

september

Start schooljaar

16-22

februari

Krokusvakantie: geen les

06-19

april

Paasvakantie: geen les

18-19

oktober

Pastakaarting en Vlaamse turnkermis

27-31

Herfstvakantie: geen les

01

mei

Dag van de arbeid: geen les

09-10

Clubkampioenschappen

14

OLH-hemelvaart: geen les

21

Pinkstermaandag geen les

31

Probeerdag

01-02

november

Herfstvakantie: geen les

11

Wapenstilstand: geen les

30

Sinterklaasfeestje

08-14

juni

Laatste lesweek

22-31

december

Kerstvakantie: geen les

**18-19 Oktober
Pastakaarting en
Vlaamse turnkermis**

2014-2015