

# 'T IS DE MOEITE

Alle info over de inschrijvingen  
voor sportjaar 2019-2020



PB- PP  
BELGIE(N) - BELGIQUE

Selectietesten voor talentjes en acro starters



## Woordje van de voorzitter

Beste Flink en Frissers,

Genieten jullie ook van de vele turnfoto's op onze facebookpagina? Ik in ieder geval wel. Het doet deugd om te zien dat zoveel Flink en Frissers zich amuseren tijdens de zomervakantie en dat hun turnkriebels nooit ver weg zijn.

De competitiegymnasten zijn opnieuw gestart met trainen in augustus om zich goed voor te bereiden op de komende wedstrijden. Alle plusleden worden terug in de Tuimelaar verwacht vanaf 2 september. De turnlessen voor de kleuters en alle recreatieve groepen starten vanaf 9 september.

Om lid te blijven van Flink en Fris moeten jullie je opnieuw inschrijven. Alle leden van vorig turnjaar met geboortjaar 2012 en ouder kunnen zich inschrijven op zaterdag 24 augustus. We starten om 15u. Zorg dat je tijdig aanwezig bent zodat je vooraan in de rij kan staan. Want het persoonlijke blauwe inschrijvingsblad dat je via de post mocht ontvangen, is geen garantie op een plaatsje in de groep van jouw keuze.

Alle kleuters van vorig turnjaar en nieuwe leden kunnen zich pas inschrijven op zondag 25 augustus vanaf 10u. Ook hier geldt de regel dat wie eerst komt, eerste keuze krijgt.

Kan je niet aanwezig zijn op jouw inschrijvingsmoment, stuur dan gerust iemand anders met jouw gegevens en geld naar de Tuimelaar. Zorg er wel voor dat deze persoon ook weet wat je verkiest als er geen plaats meer is in de groep van jouw eerste keuze. Zo kan er snel beslist worden en mis je de kans niet om in een andere groep te turnen.

Begin augustus zijn we het turnjaar zoals elk jaar gestart met een kuisdag. Bedankt aan alle trainers die hierbij geholpen hebben. De startvergadering verliep ook vlot. Alle trainers zagen er "Flink en Fris" uit en alle zeventig hebben ze er zin in. Ook dit seizoen starten er weer een vijftal trainers in opleiding. We vinden het als bestuur zeer belangrijk dat we alle trainers blijvend opleiden zowel op pedagogisch, medisch en technisch vlak. Daarom organiseren we bij de start van het turnjaar telkens een opleidingsdag. In de loop van het turnjaar worden alle trainers in opleiding opgevolgd door het bestuur en ook door hun hoofdtrainer.

Verder wens ik jullie nog vele mooie zomerdagen en tot binnenkort in de Tuimelaar.

Andel Lefere  
Voorzitter

## In welke groepen kan je terecht voor 2019-2020?

### 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 (oa. gymshow).

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

### 'T IS DE MOEITE

#### Redactie

Tania Hoorelbeke

#### Lay-out

Tania Hoorelbeke

#### Foto's

'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

#### V.U.

Tania Hoorelbeke  
Akkerstraat 12  
8830 Hooglede

#### Lid van de Gymfed.



## 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 234 (J234)	ZA	17.30 - 19.00
TT RECREA JONGENS vanaf 5de LJ	ZA	17.30 - 19.00
TT RECREA MEISJES 23 (M23)	WOE	13:15 - 14:45
TT RECREA MEISJES 456 (M456)	DI	18.30 - 20.00
TT RECREA MEISJES MB (M MB)	MA	19.00 - 20.30

De cijfers zijn de leeftijdsgroepen bv. 23: tweede en derde leerjaar. MB betekent middelbaar

### 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	17.30 - 19.00
-------------	----	---------------

### 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	DO	18.00 - 19.30
TUM RECREA 23	VRIJ	17.00 - 18.30
TUM RECREA 456	VRIJ	18.30 - 20.00
TUM RECREA MB	ZA	11.00 - 12.30

De cijfers zijn de leeftijdsgroepen bv. 234: tweede, derde leerjaar en vierde leerjaar. MB betekent middelbaar.

## 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 turnjaar.

Verschillende disciplines: toestelturnen, acro, tumbling

Activiteiten: clubactiviteiten, PlusGames en recre@wedstrijden van de federatie

TALENTJES	WOE	13.30 - 15.30	EN	ZO	09.00 - 11.00
TT PLUS JONG (2013-2012)	MA	17.30 - 19.00	EN	ZA	10.30 - 12.30
TT PLUS 2011 en ouder	MA	18.30 - 20.00	EN	ZA	10.30 - 12.30
ACRO STARTERS	VRIJ	17.30 - 19.00	EN	ZO	10.30 - 12.30
ACRO PLUS	WOE	17.30 - 19.00	EN	ZA	13.30 - 15.30
TUM STARTERS**	WOE	13.30 - 15.00	EN	ZO	09.00 - 10.30
TUM BASIS**	WOE	13.30 - 15.00	EN	ZO	09.00 - 10.30
TUM PLUS**	ZA	16.30 - 18.00	EN	ZO	09.00 - 10.30

\*\* Beide dagen zijn niet verplicht als je in meer dan één plus groep zit en als wij overtuigd zijn dat je voldoende vooruitgang zal maken.

## 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 schooljaar wordt er op basis van de evaluatietesten en vorderingen in het jaar het juiste advies gegeven voor het komende turnjaar (competitie, plusgroep of recrea)

Verschillende disciplines: toestelturnen, acro, tumbling

Activiteiten: clubactiviteiten, PlusGames en wedstrijden van de federatie

\* selectiedagen: zie p.11.

## Volwassenen

### Gymmix

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

GYMMIX	WOE	20.00 - 21.30
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	WOE	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 - 24 en 25 augustus

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.

Betalen doe je in cash geld of via Payconiq.

### 23 augustus van 19u tot 21u

Pasmoment clubkledij ENKEL VOOR plus- en competitiegroepen. Er zijn nieuwe clubmaillots, zowel voor meisjes als jongens. Het is dus belangrijk om langs te komen.

### 24 augustus van 15u tot 17u

Inschrijvingen recreagroepen voor oud-leden (leden 2018-2019)  
Geboortjaar 2012 of ouder.

Er werd naar elk lid in deze leeftijdsgroep een brief met een persoonlijk inschrijvingsformulier verstuurd. Heb je deze niet ontvangen? Laat ons iets weten tegen vrijdag 23/08 via [info@flinkenfris.be](mailto:info@flinkenfris.be).

### 25 augustus van 10u tot 12u

Inschrijvingen voor alle leeftijden, zowel oud-leden als nieuwe leden.  
Kleuters, eerste leerjaar, recreagroepen, volwassenen.

Inschrijvingsformulier is te downloaden via de website.

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

- Vul STAP 1 van het inschrijvingsformulier op voorhand in. Zorg dat je het juiste formulier mee hebt!
- Bekijk het uurrooster (on-line) en noteer de groep.
- Breng gepast geld mee of betaal via Payconiq.
- Een inschrijving is pas definitief bij betaling van het volledige inschrijvingsgeld!

(Inschrijvingsgeld wordt niet terugbetaald)

Maandag	
17.30 - 19.00	TT plus jong (°2013-°2012)
17.30 - 19.00	ACRO recrea (°2012 en ouder)
18.30 - 20.00	TT plus oud (°2011 en ouder)
19.00 - 20.30	TT recrea meisjes Middelbaar (°2007 en ouder)
Dinsdag	
17.00 - 19.00	TT comp I8/I9
18.00 - 20.00	TT comp B10
18.00 - 20.30	TT comp C
18.30 - 20.00	TT recrea meisjes 4de-5de-6de leerjaar (°2010-°2009-°2008)
Woensdag	
13:15 - 14:45	TT recrea meisjes 2de-3de leerjaar (°2012-°2011)
13.30 - 15.00	TUM starters/basis
13.30 - 15.00	TUM comp I niveau
13.30 - 15.30	TT talentjes
13.30 - 15.30	TT comp I7
14.45 - 16.15	TUM comp C niveau
15.00 - 16.00	KLEUTERS +1STE LEERJAAR (°2016-°2015-°2014-°2013)
16.00 - 17.00	KLEUTERS +1STE LEERJAAR (°2016-°2015-°2014-°2013)
17.00 - 18.30	ACRO comp I niveau
17.30 - 19.00	ACRO plus
18.30 - 20.30	ACRO comp B/C niveau
20.00 - 21.30	GYMMIX 1
20.30 - 21.30	FIT EN FUN
Donderdag	
17.00 - 18.30	TT comp I7
17.00 - 19.00	TT comp I8
17.30 - 19.30	TT comp I9
17.30 - 20.00	TT comp B10/C11/C12
18.00 - 19.30	TUM recrea 2de-3de leerjaar (°2012-°2011)
18.00 - 20.30	TT comp vanaf C13
20.30 - 22.30	VOLLEY

# UURROOSTER 2019-2020

Vrijdag	
17.00 - 18.30	TUM recrea 2de-3de leerjaar (°2012-°2011)
17.15 - 18.15	KLEUTERS 2de-3de kleuter (°2015-°2014)
17.30 - 19.00	ACRO starters
17.30 - 19.00	ACRO comp I niveau
18.30 - 20.00	TUM recrea 4de-5de-6de leerjaar (°2010-°2009-°2008)
19.00 - 21.30	ACRO comp B/C niveau
20.00 - 21.30	TUM comp B niveau
Zaterdag	
08.45 - 09.45	KLEUTERS +1STE LEERJAAR (°2016-°2015-°2014-°2013)
09.45 - 10.45	KLEUTERS +1STE LEERJAAR (°2016-°2015-°2014-°2013)
10.30 - 12.30	TT plus
11.00 - 12.30	TUM recrea MB (vanaf °2007)
11.00 - 13.30	ACRO comp B/C niveau
13.30 - 15.30	ACRO plus
14.00 - 16.00	ACRO comp I niveau
16.30 - 18.00	TUM plus
17.30 - 19.00	TT recrea jongens 2de-3de-4de leerjaar (°2012-°2011-°2010)
17.30 - 19.00	TT recrea jongens vanaf 5de leerjaar (vanaf °2009)
17.30 - 19.00	TUM comp B/C niveau
19.00 - 20.30	GYMMIX
Zondag	
09.00 - 10.30	TUM plus
09.00 - 10.30	TUM starters/basis
09.00 - 10.30	TUM comp I niveau
09.00 - 11.00	TT talentjes
09.00 - 12.00	TT comp B10/C
10.00 - 11.30	TUM comp B/C niveau
10.00 - 12.00	TT comp I7/I8/I9
10.30 - 12.00	TUM comp C niveau
10.30 - 12.30	ACRO starters
11.30 - 13.00	TUM comp B niveau



## Selectietesten

### Talentjes - Zondag 25 augustus om 11u

Voor meisjes geboortjaar 2014.

Deelname bevestigen bij [katrijn.soenen@flinkfris.be](mailto:katrijn.soenen@flinkfris.be) tegen vrijdag 23/08.

**BELANGRIJK: Schrijf je bij aankomst EERST in bij een kleutergroep**

Zo ben je zeker van een plaats. De resultaten van de testen worden op zondagmiddag besproken met het bestuur. Hierna krijgen jullie feedback en kan de inschrijving, wanneer je bent geslaagd, worden overgezet.

### Acro Starters - Zaterdag 24 augustus van 10u30 tot 12u

Geboortjaar 2006-2007-2008-2009

Deelname bevestigen bij [veerle.vermeersch@flinkfris.be](mailto:veerle.vermeersch@flinkfris.be) tegen donderdag 22/08.

**Voor de andere plusgroepen zijn er helaas geen plaatsen meer vrij.**



# 2019-2020

## AUGUSTUS

24-25 Inschrijvingen 2019-2020

## SEPTEMBER

2 Start sportjaar plusgroepen  
9 **Start sportjaar recreagroepen**

## OKTOBER-NOVEMBER

28/10 - 03/11  
Herfstvakantie - Geen training

## NOVEMBER

11 Wapenstilstand - Geen training  
24 Sinterklaasfeest

## DECEMBER-JANUARI

23/12 - 05/01  
Kerstvakantie - Geen training

## FEBRUARI - MAART

24 /02- 01/03  
Krokusvakantie - Geen training

## APRIL

06/04 - 19/04  
Paasvakantie - Geen training

## MEI

01 Dag van de arbeid - Geen training  
10 PlusGames  
21 OLH-vaart - Geen training

## JUNI

1 Pinkstermaandag - Geen training  
8-14 Dolfijne week  
Laatste trainingsweek

# INSCHRIJVINGEN 24 en 25 augustus

Nieuw inschrijvingsstelsel  
Lees goed pagina 7

**flink en fris**

vzw Koninklijke Gymclub Flink en Fris