

# 'T IS DE MOEITE



PB- PP  
BELGIE(N) - BELGIQUE

2 à 3 maandelijks tijdschrift van Flink en Fris • P309960 • jaargang 2020-2021 • Nummer 1 • augustus 2020

Alle info over de inschrijvingen  
voor sportjaar 2020-2021

**flink en fris**  
vzw Koninklijke Gymclub Flink en Fris

## Woordje van de voorzitter

Beste Flink en Frissers,

Het voorbije turnjaar was zeer speciaal. Plots werd voor iedereen de wekelijkse routine van plezier beleven en uitdagingen aangaan in de turnzaal onderbroken. Dit was voor elke Flink en Frisser een grote teleurstelling. De plus- en competitieleden hadden veel en hard getraind voor de komende wedstrijden. En toen kwam het nieuws dat alle wedstrijden van dit seizoen afgelast werden. De ontgoocheling was enorm bij alle gymnasten. Alles leek zo irrealistisch voor mij dat ik een lange tijd 's ochtends bleef denken dat ik het allemaal gedroomd had. Noodgedwongen moest iedereen vanaf maart zijn turnkriebels thuis kwijt geraken. Daardoor kregen we vele toffe filmpjes van jullie. Bedankt hiervoor! Zo konden we toch een beetje verbonden blijven met elkaar. Gelukkig konden alle zomerkampen doorgaan en trinden de competitiegymnasten vanaf augustus.

We hopen dat het turnjaar 20-21 normaal zal verlopen. We hebben ons uurrooster zodanig opgemaakt dat er enkel bij een volledige sluiting niet getraind kan worden. Met de gekende richtlijnen hebben we zelf een kleurencode opgemaakt voor onze club. Zo kunnen jullie zien wat er gebeurt wanneer onze stad of ons land verandert van **kleurcode**. We houden de richtlijnen voor **Covid-19** nauwgezet in de gaten zodat we indien nodig veranderingen kunnen doorvoeren. Kijk dus steeds op onze website **www.flinkenfris.be** voor de recentste versie.

De geplande Gymshow van 2021 hebben we verzet naar 13 maart 2022. Natuurlijk is dit heel jammer maar er is ook een voordeel. Onze club bestaat dan 70 jaar en we maken er dan een platina Gymshow van. Wil je meer weten over onze clubgeschiedenis lees dan zeker eens de historiek op onze website.

Bekijk alle info over de inschrijvingen voor het seizoen 20-21 zeer grondig. Door de Corona-maatregelen zijn we verplicht geweest om het inschrijvingsmoment te splitsen en richtlijnen door te voeren voor iedereen.

We veronderstellen dat we zullen kunnen opstarten in september met kleurcode geel. Dit betekent dat het gewone uurrooster gevolgd kan worden. Hopelijk blijft dit zo voor het volledige turnjaar. Als de richtlijnen ervoor zorgen dat er niet kan getraind worden zoals voorzien dan zal er een gedeeltelijke teruggave zijn van lidgeld. We hopen dat we evenementen kunnen organiseren met publiek zodat jullie de gekregen drankkaart ter waarde van 10 euro kunnen gebruiken. De drankkaart blijft altijd geldig.

met sportieve en hoopvolle groeten

Andel Lefere  
2 voorzitter

### 'T IS DE MOEITE

#### Redactie

Tania Hoorelbeke

#### Lay-out

Tania Hoorelbeke

#### Foto's

Bo Dedeurwaerder  
Veerle Vermeersch

'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 Hoogede

#### Lid van de Gymfed.



## In welke groepen kan je terecht?

### 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 (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 + 1STE LEERJAAR (°2017-°2016-°2015-°2014)	DI	17.30 - 18.30
KLEUTERS +1STE LEERJAAR (°2017-°2016-°2015-°2014)	WOE	15.30 - 16.30
"KLEUTERS +1STE LEERJAAR (°2017-°2016-°2015-°2014)	WOE	16.45 - 17.45
KLEUTERS +1STE LEERJAAR (°2017-°2016-°2015-°2014)	ZA	08.45 - 09.45
KLEUTERS +1STE LEERJAAR (°2017-°2016-°2015-°2014)	ZA	10.00 - 11.00
KLEUTERS +1STE LEERJAAR (°2017-°2016-°2015-°2014)	ZA	15.30 - 16.30
KLEUTERS +1STE LEERJAAR (°2017-°2016-°2015-°2014)	ZA	16.45 - 17.45

## 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 2de-3de-4de leerjaar (°2013-°2012-°2011)	ZA	17.30 - 19.00
TT recrea jongens vanaf 5de leerjaar (vanaf °2010)	ZA	17.30 - 19.00
TT recrea meisjes 2de-3de leerjaar (°2013-°2012)	WOE	13:30 - 15:00
TT recrea meisjes 4e-5e-6e leerjaar (°2011-°2010-°2009)	ZA	13.30 - 15.00
TT recrea meisjes 6de leerjaar + middelbaar (°2009 en ouder)	DI	18.45 - 20.15

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 (°2013 EN OUDER)	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 2de-3de leerjaar (°2013-°2012)	ZA	15.00 - 16.30
TUM recrea 4de-5de-6de leerjaar (°2011-°2010-°2009)	VR	18.30 - 20.00
TUM recrea middelbaar (vanaf °2008)	ZA	11.00 - 12.30

## 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 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 (°2014-°2013-°2012)	MA	17.45 - 19.15	EN	ZA	10.00 - 12.00
TT PLUS (°2011)	MA	18.15 - 19.45	EN	ZA	11.00 - 13.00
TT PLUS °2010 en ouder	MA	18.45 - 20.15	EN	ZA	11.00 - 13.00
ACRO STARTERS	VR	17.30 - 19.00	EN	ZO	10.30 - 12.30
ACRO PLUS	WOE	17.45 - 19.15	EN	ZA	13.30 - 15.30
TUM BASIS**	WOE	15.15 - 16.45	EN	ZO	09.00 - 10.30
TUM PLUS**	ZA	16.00 - 17.30	EN	ZO	11.30 - 13.00

\*\* 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

## 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 - 29 en 30 augustus

Huidige leden krijgen voorrang op nieuwe leden.

We voorzien een compensatie voor de gemiste trainingen door de coronamaatregelen. Jullie krijgen €10 korting op het inschrijvingsbedrag en een drankkaart ter waarde van 10€. Mocht je ons willen steunen door de korting niet te wensen dan kan je dat tijdens de inschrijvingen laten weten.

**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 via Bancontact of via Payconiq.

Breng het persoonlijk inschrijvingsformulier mee die jullie hebben ontvangen via de Post. Indien jullie dit niet hebben gekregen, verwittig ons dan via mail [info@flinkenfris.be](mailto:info@flinkenfris.be)

### 29 augustus van 17u tot 19u

Gymnasten geboren in 2013 en ouder  
(tweede leerjaar en ouder – inschrijvingsformulier RECREA)

### 30 augustus van 10u tot 12u

Gymnasten geboren in 2017, 2016, 2015 en 2014  
(inschrijvingsformulier KLEUTERS EN EERSTE LEERJAAR)

### Reglementering bij inschrijving

#### Gelieve tijdens de inschrijvingen volgende regels te respecteren:

- Kom alleen
- Volg het opgegeven parcours
- Hou voldoende afstand van elkaar
- Mondmasker verplicht
- Volg de aanwijzingen van de Flink-en-Fris-medewerkers
- Enkel contactloos betalen (bancontact of payconiq)
- Breng jullie persoonlijk inschrijvingsformulier mee

(Inschrijvingsgeld wordt niet terugbetaald)

Maandag	
17.30 - 19.00	ACRO recrea (°2013 EN OUDER)
17.45 - 19.15	TT plus (°2014-°2013-°2012)
18.15 - 19.45	TT plus (°2011)
18.45 - 20.15	TT plus (°2010 en ouder)
Dinsdag	
17.30 - 18.30	KLEUTERS + 1STE LEERJAAR (°2017-°2016-°2015-°2014)
17.45 - 19.45	TT comp I9/B10/C11-C12
17.45 - 20.15	TT comp C11-C12
18.15 - 20.45	TT comp C13-C18
18.45 - 20.15	TT recrea meisjes 6de leerjaar + middelbaar (°2009 en ouder)
Woensdag	
13.30 - 15.00	TT recrea meisjes 2de-3de leerjaar (°2013-°2012)
13.30 - 15.00	TUM comp C niveau
13.30 - 15.30	TT talentjes
15.00 - 17.00	TT comp I7+I8
15.15 - 16.45	TUM basis
15.15 - 16.45	TUM comp I niveau
15.30 - 16.30	KLEUTERS +1STE LEERJAAR (°2017-°2016-°2015-°2014)
16.45 - 17.45	KLEUTERS +1STE LEERJAAR (°2017-°2016-°2015-°2014)
17.00 - 18.30	ACRO comp I niveau
17.45 - 19.15	ACRO plus
18.30 - 20.30	ACRO comp B/C niveau
20.00 - 21.30	GYMMIX WOENSDAG
20.30 - 21.30	FIT EN FUN
Donderdag	
17.00 - 18.30	TT comp I7
17.00 - 19.00	TT comp I8-I9
17.00 - 19.30	TT comp B10/C11/C12
18.00 - 20.30	TT comp vanaf C13
20.30 - 22.30	VOLLEY
Vrijdag	
17.30 - 19.00	ACRO starters

# UURROOSTER 2020-2021

17.30 - 19.00	ACRO comp I niveau
18.30 - 20.00	TUM recrea 4de-5de-6de leerjaar (°2011-°2010-°2009)
19.00 - 21.30	ACRO comp B/C niveau
20.00 - 21.30	TUM comp B niveau vanaf B16
Zaterdag	
08.45 - 09.45	KLEUTERS +1STE LEERJAAR (°2017-°2016-°2015-°2014)
10.00 - 11.00	KLEUTERS +1STE LEERJAAR (°2017-°2016-°2015-°2014)
10.00 - 12.00	TT plus (°2014-°2013-°2012)
11.00 - 13.00	TT plus (°2011 en ouder)
11.00 - 12.30	TUM recrea MB (vanaf °2008)
11.00 - 13.30	ACRO comp B/C niveau
13.30 - 15.00	TT recrea meisjes 4e-5e-6e leerjaar (°2011-°2010-°2009)
13.30 - 15.30	ACRO plus
14.00 - 16.00	ACRO comp I niveau
15.00 - 16.30	TUM recrea 2de-3de leerjaar (°2013-°2012)
15.30 - 16.30	KLEUTERS +1STE LEERJAAR (°2017-°2016-°2015-°2014)
16.00 - 17.30	TUM plus
16.45 - 17.45	KLEUTERS +1STE LEERJAAR (°2017-°2016-°2015-°2014)
17.30 - 19.00	TT recrea jongens 2de-3de-4de leerjaar (°2013-°2012-°2011)
17.30 - 19.00	TT recrea jongens vanaf 5de leerjaar (vanaf °2010)
18.00 - 19.30	TUM comp B Niveau (B13-B16meisjes)
19.00 - 20.30	GYMMIX
Zondag	
09.00 - 10.30	TUM I niveau
09.00 - 10.30	TUM basis
09.00 - 11.00	TT talentjes
09.00 - 12.00	TT comp B10/C
09.30 - 11.30	TT comp I7/I8/I9
10.00 - 11.30	TUM comp B Niveau (B13-B16meisjes)
10.00 - 11.30	TUM comp C niveau
10.30 - 12.30	ACRO starters
11.30 - 13.00	TUM plus
11.30 - 13.00	TUM comp B niveau vanaf B16



## // Wie mag binnen?

- Enkel gymnasten en trainers.
- Wacht tot de trainer je binnen laat.
- (Groot)-ouders, familie, ... blijven buiten het gebouw. Ook deze van kleuters!

## // Hoe en wanneer kom je naar de training?

- In turnkledij en beperk extra kledij. Schrijf op alle kledij en schoenen de naam van de gymnast.
- Kom 5 min. voor de les start. Niet te vroeg maar ook niet te laat. Eens de training gestart is, staan er geen trainers meer ter beschikking aan de deur. Enkel een trainer mag de gymnast binnenlaten. Zelf binnenkomen is niet toegelaten.

## // Wanneer je handen ontsmetten?

- Voor en na de turnles.
- Voor en na toiletbezoek.

## // Brengen/afhalen?

- Hou 1,5m afstand.
- Een mondmasker is verplicht.
- Hou afstand op de parking en voor de ingang/uitgang.
- Ingang via de glazen deur en uitgang langs de poortdeur.
- Tip: Wacht zoveel mogelijk in de auto.

## // Richting?

- Volg altijd de pijlen.

## // LET OP

- Wie zich ziek voelt, blijft thuis.
- Wie zelf COVID-19 heeft, komt pas terug na doktersgoedkeuring.
- Wie in aanraking is gekomen met iemand met COVID-19 komt twee weken niet turnen.
- De bar is gesloten tot we mogelijkheden zien om deze veilig te openen. \*

**BEDANKT OM HET VEILIG  
TE HOUDEN VOOR JEZELF  
EN ANDEREN.**

Het volledige reglement staat op de website. Ook de kleurcodes worden er uitgelegd. Hou de website goed in de gaten voor de laatste updates. We starten, zonder tegenbericht van de overheid, in code geel.



\* Indien het jaar niet toelaat om de gratis drankkaart te gebruiken, dan zal deze volgend turnjaar nog geldig zijn.

# 2020-2021

## AUGUSTUS

**29-30** Inschrijvingen 2020-2021 voor gymnasten die lid waren in 2019-2020

## SEPTEMBER

**4** Online inschrijvingen voor iedereen (indien nog plaats)  
**7** Start turnjaar

## NOVEMBER

**2-8** Herfstvakantie - Geen training

## NOVEMBER

**11** Wapenstilstand - Geen training

## DECEMBER-JANUARI

**25/12-9/1** Kerstvakantie - Geen training

## FEBRUARI

**17-21** Krokusvakantie - Geen training

## APRIL

**5-18** Paasvakantie - Geen training

## MEI

**01** Dag van de arbeid - Geen training

**13** OLH-vaart - Geen training

**24** Pinkstermaandag - Geen training

## JUNI

**8-14** Laatste trainingsweek  
+ Dolfijne week

## INSCHRIJVINGEN 29 en 30 augustus

Lees goed pagina 7 om zeker te zijn van de juiste inschrijvingsdag.

**flink en fris**

vzw Koninklijke Gymclub Flink en Fris