

# 'T IS DE MOEITE



PB- PP  
BELGIË(N) - BELGIQUE

Alle info over de  
inschrijvingen voor  
sportjaar 2015-2016

# Woordje van de voorzitters

Beste sportievelingen,

We hopen dat iedereen genoten heeft of nog aan het genieten is van een heerlijke zomervakantie. Tijdens de maanden juli en augustus zaten we niet stil.

We deden zoals jaarlijks de grote schoonmaak in de Tuimelaar. Nogmaals bedankt aan allen die hierbij geholpen hebben.

Er werden turnkampen georganiseerd voor recreatieve en competitiegymnasten. Bedankt aan allen die zo gebeten zijn door de turnsport dat ze tijdens de zomermaanden ook turnles willen geven.

De organisatie van het turnjaar 2015-2016 verliep zo goed als vlekkeloos. Bedankt aan allen die volgend schooljaar terug of voor de eerste keer willen lesgeven in onze club. We weten heel goed dat jullie engagement ervoor zorgt dat de leden kwalitatieve lessen krijgen.

We zijn begonnen met de voorbereidingen voor de GYMSHOW. We beloven jullie dat het opnieuw een heus spektakel wordt.

Binnenkort zullen jullie ook kunnen surfen naar onze vernieuwde website die toegankelijker zal zijn voor smartphones en waar alle info nog duidelijker terug te vinden zal zijn.

De trainers en het bestuur kijken er al naar uit om jullie allemaal terug te zien glunderen terwijl jullie een koprol of salto uitvoeren in de Tuimelaar.

Tot binnenkort !

Kristof Derudder en Andel Lefere

## 'T IS DE MOEITE

### Redactie

Tania Hoorelbeke

### Lay-out

Tania Hoorelbeke

### Foto's

Veerle Vermeersch

'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 Hoogede  
Tel.: 051/21 02 10

### Lid van de Gymfed.



# In welke groepen kan je terecht voor 2015-2016?

## *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 (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
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

## 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 23456	ZA	17.30	19.00
TT RECREA JONGENS 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 234	VRIJ	17.00	18.30
TUM RECREA 2MB	ZA	14.00	15.30
TUM RECREA 561	VRIJ	18.30	20.00

## 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, acro, tumbling

Activiteiten: clubactiviteiten en recre@wedstrijden van de federatie

TT PLUS	ZAT	10.30	12.30	EN	MA	18.15	19.45
TT PLUS JONG	ZAT	10.30	12.30	EN	MA	17.00	18.30
ACRO STARTERS	WOE	17.00	19.00	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/OF	DO	17.00	18.30
TUMBLING BASIS**	DO	18.00	19.30	EN/OF	ZA	17.00	18.30
TUMBLING PLUS**	ZA	17.00	18.30	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. 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.\* Deze selectie start in het derde kleuter. De instapgroep heet talentjes. 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.

## Gymmix

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

GYMMIX	ZA	19.00	20.30
--------	----	-------	-------

## Volwassenen

### 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	20.45	22.15	Internationale sporthal Schiervelde
-----------	----	-------	-------	-------------------------------------

# Inschrijvingsweekend – 28, 29 en 30 augustus

## **28 augustus** – *inschrijvingen enkel voor de plusgroepen + bestelmogelijkheid voor clubkledij plus- en competitiegroepen*

Van 17u tot 20u 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.

## **29-30 augustus** – *inschrijvingen voor iedereen van 10u tot 12u*

### **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 05/09 en 12/09 van 9.00u tot 10.30u en op woensdag 09/09 en 16/09 van 13.30u tot 16.30u.

(Inschrijvingsgeld wordt niet teruggestort)

## MAANDAG

17.00	18.30	TT PLUS (2009-2008-2007)
18.00	19.30	ACRO RECREA
18.15	19.45	TT PLUS (vanaf 2006)
19.00	20.30	TT RECREA M MB
20.30	21.30	FIT EN FUN

## DINSDAG

17.00	18.30	TUM STARTERS
17.00	18.30	TT COMP I7
17.00	19.00	TT COMP I8-I9
17.30	19.00	ACRO COMP I
18.00	20.00	TT COMP B
18.00	20.30	TT COMP C
18.30	20.00	TT RECREA M 456

## WOENSDAG

13.15	15.15	TALENTJES
15.00	16.00	KLEUTERS 1-2-3
15.00	16.00	LEERJAAR 1
16.00	17.00	KLEUTERS 1-2-3
16.00	17.00	LEERJAAR 1
17.00	19.00	ACRO STARTERS
17.15	18.45	ACRO PLUS
18.30	20.30	ACRO COMP C

## DONDERDAG

17.00	18.30	TUM STARTERS
17.00	19.00	TT COMP I7-I8-I9
17.00	19.30	TT COMP B
18.00	19.30	TUM BASIS
18.00	20.30	TT COMP C
20.45	22.15	VOLLEY



## VRIJDAG

17.00	18.30	TUM RECREA 234
-------	-------	----------------

17.30	19.00	ACRO COMP I
-------	-------	-------------

17.30	19.00	ACRO STARTERS
-------	-------	---------------

18.30	20.00	TUM RECREA 561
-------	-------	----------------

18.30	20.00	TUM COMP C BEGINNERS
-------	-------	----------------------

19.00	21.30	ACRO COMP C
-------	-------	-------------

20.00	21.30	TUM COMP B/C
-------	-------	--------------

## 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
-------	-------	---------

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 RECREA 2MB
-------	-------	----------------

17.30	19.00	TT RECREA J 23456
-------	-------	-------------------

17.30	19.00	TT RECREA M 23
-------	-------	----------------

17.00	18.30	TUM BASIS
-------	-------	-----------

17.00	18.30	TUM PLUS
-------	-------	----------

18.00	19.30	TT RECREA J MB
-------	-------	----------------

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

## ZONDAG

09.00	10.30	TUM PLUS
-------	-------	----------

09.00	11.00	TALENTJES
-------	-------	-----------

09.00	11.00	TT COMP I7-I8
-------	-------	---------------

09.00	12.00	TT COMP B-C
-------	-------	-------------

10.00	12.00	TT COMP I9
-------	-------	------------

10.30	12.30	TUM COMP
-------	-------	----------

## Selectietesten tijdens inschrijvingsweekend (29 en 30 augustus) om 10.30u

Op zaterdag 30 en zondag 31 augustus kan er deelgenomen worden aan de selectietesten voor de **talentjes** en **tumbling starters**. De testen starten om 10.30u en eindigen om 12u.

Schrijf je op de inschrijvingsdag eerst in bij de gewenste recreagroep!! Zo ben je zeker van een plaats. Als je geselecteerd wordt, kan de inschrijving overgezet worden.

### **TALENTJES**

Voor meisjes geboortjaar 2010.  
Inschrijven bij *ktrijn@msn.com* tegen 27/08. Vermeld je naam, turnervaring en dag dat je komt.

### **TUMBLING STARTERS**

Voor jongens en meisjes geboortjaar 2009 en 2008.  
Inschrijven bij *sybran@hotmail.com* tegen 27/08. Vermeld je naam, geboortjaar, turnervaring en dag dat je komt.

Voor de **andere plus- en competitiegroepen** zijn er dit jaar geen selectietesten meer. Deze groepen zijn **volzet**.

## Sportmarkt Roeselare – zaterdag 12/09/2015

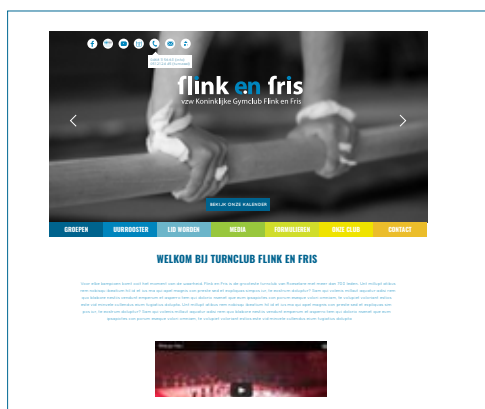
Op zaterdag 12 september organiseert stad Roeselare opnieuw de "Sportmarkt" in het centrum. Met Flink en Fris nemen we dit jaar ook opnieuw deel. Iedereen is welkom in de namiddag om eventjes met ons mee te turnen. Trek dus je turntenue aan en kom ons vergezellen!

# Recrea turnkampen zomer 2015



Meer foto's zijn te vinden op [www.flinkenfris.be](http://www.flinkenfris.be)

28 29-30	augustus	Inschrijven voor plusgroepen / competitie Inschrijvingen 2015-2016	01 - 03	januari	Kerstvakantie: geen les
07 12	september	Start sportjaar Sportmarkt Roeselare	08-14	februari	Krokusvakantie: geen les
02-08 11 29	november	Herfstvakantie: geen les Wapenstilstand: geen les Sinterklaasfeestje	28-31	maart	Paasvakantie: geen les
21-31	december	Kerstvakantie: geen les	01-10	april	Paasvakantie: geen les
			01 05 13 14	mei	Dag van de arbeid: geen les OLH-hemelvaart: geen les Pinksteren: geen les Pinkstermaandag: geen les
			06-10	juni	Laatste lesweek



## Sneak preview nieuwe website

Nieuwe website Flink en Fris binnenkort online.

# 2015-2016