

A
A
N
B
O
D



KLEUTERGYM



GYMTOPIA



BASISGYM



RECREATIEVE GYM



FITGYM



FREERUNNING



COMPETITIE



DEMOGYM



G - GYM

INSCHRIJVINGEN

—
KLIC [HIER](#) OM
IN TE SCHRIJVEN



Bij inschrijving in onze club, ga je akkoord met de voorwaarden in ons huisreglement (zie achteraan in deze brochure)



KLEUTERGYM

KIKKERVISJES en KIKKERS

Kleuters vanaf 2,5 jaar (instapklas) kunnen wekelijks kleuterturnen volgen. De allerkleinsten volgen les bij de kikkervisjes. Vanaf de 2e kleuterklas volgen de kleuters les bij de kikkers. De lessen gaan door op zondagvoormiddag. Er worden verschillende lesmomenten aangeboden, zodat de groepen niet te groot zijn. Kleuters kunnen daarom inschrijven in een groep naar keuze. Ook dit sportjaar gaan de lessen door zonder begeleiding van ouders. We voorzien nog steeds thematrainingen.



GYMTOPIA

GYMTOPIA is een programma voor kinderen van het 1e en 2e leerjaar. Het programma bestaat uit 9 bewegingsfamilies (springen & landen, zwaaien, evenwicht,...) gesymboliseerd door een dier. Elke bewegingsfamilie bestaat uit 4 verschillende oefeningen/levels. Het programma richt zich op een brede motorische opleiding op maat van het kind en met voldoende mogelijkheden voor de keuzes die hij of zij nadien nog wil maken binnen de gymnastiek.

Gymtopia A is voor gymnasten die houden van meer uitdaging. Het is een voorbereiding om aan te sluiten bij de competitiegroep acrogym. Er worden selectienormen gehanteerd.
(kurt.smets@gymclubtien.be)

Gymtopia B en C is voor gymnasten die 2u/week wil turnen. Een uur gymtopia en een uur multigym. Multigym staat voor veelzijdig bewegen. Dit zorgt voor betere prestaties, minder blessures en meer creativiteit.

Gymtopia D en E omvat een wekelijkse training van 1u/week.

KIKKERVISJES

Leeftijd 2,5 jaar (instapklas en 1^e kleuterklas)

Trainingen

- Kikkervisjes A zondag 9:30-10:20 u.
 - Kikkervisjes B zondag 10:30-11:20 u.
 - Kikkervisjes C zondag 11:30-12:20 u.
 - Kikkervisjes D (*) zondag 11:30-12:20 u.
- (*) start vanaf 2023 voor kinderen die dan 2,5 j geworden zijn

KIKKERS

Leeftijd 2^e en 3^e kleuterklas

Trainingen

- Kikkers A zondag 9:30-10:20 u.
- Kikkers B zondag 10:30-11:20 u.
- Kikkers C zondag 11:30-12:20 u.
- Kikkers D zaterdag 9:00-9:50 u.

GYMTOPIA

Leeftijd 1e en 2e leerjaar

Trainingen

- GYMTOPIA A (*) donderdag 18:00-19:00 u. en zaterdag 10:00-12:00 u.
- GYMTOPIA B donderdag 18:00-19:00 u. en zaterdag 9:00-10:00 u.
- GYMTOPIA C woensdag 14:00-15:00 u. en zaterdag 10:00-11:00 u.
- GYMTOPIA D zaterdag 11:00-12:00 u.
- GYMTOPIA E zaterdag 12:00-13:00 u.

(*) selectie na testtraining – contact : kurt.smets@gymclubtien.be



ONS AANBOD

VOOR KINDEREN VANAF 1e LEERJAAR (MULTIGYM) en VANAF 3e LEERJAAR



BASISGYM

MULTIGYM

Tijdens de lessen multigym worden de grootmotorische vaardigheden verder ontwikkeld en de basisbewegingen van gymnastiek aangeleerd in een uitdagende omgeving.

Gymnasten van het lager onderwijs kunnen proeven van verschillende aspecten binnen de gymnastiek. Geleidelijk aan ontwikkelen ze vaak een voorkeur voor één of meerdere disciplines. Er is weinig tot geen druk om te presteren, plezier beleven staat centraal. De vaardigheden die de kinderen ontwikkelen in deze fase vormen de basis om later meer complexe vaardigheden aan te leren en zullen hen in elke sport voordeel opleveren. Het komt eveneens hun gezondheid en algemene levenskwaliteit ten goede. Belangrijk is dat kinderen een brede basisvorming krijgen, zodat alle fundamentele bewegingspatronen en grote motorische vaardigheden maximaal ontwikkeld worden.

Wil je meer ontdekken van de verschillende vormen van turnen, dan is Multigym iets voor jou! Je maakt kennis met de basis gymnastiek, Freerunning, tumbling, trampoline, ... op een speelse, gezellige en actieve manier!

GYMSTARS

Gymnastische basisvorming is de sleutel om bepaalde turnbewegingen te kunnen uitvoeren. De verschillende motorische eigenschappen (spierversterking, lenigheid, uithouding, snelheid en coördinatie) moeten voldoende ontwikkeld zijn om veilig en met succes de gymnsport te beoefenen.

In het kader van een eenvormige jeugdopleiding heeft de gymnastiekfederatie een programma uitgewerkt "GYMSTARS" met als doel gymnasten volgens eigen mogelijkheden en wensen te laten schitteren in de gymnastiek.

Het programma is opgedeeld in verschillende niveaus met een stijgende moeilijkheidsgraad. De verschillende niveaus vormen een samenhangend geheel. Het wordt hierdoor mogelijk om binnen een gedifferentieerde groep met verschillende niveaus te werken. Er zijn 5 bewegingsthema's, 6 niveaus, 66 uitdagende bewegingsvaardigheden en 1200 leuke oefeningen.

MULTIGYM

Leeftijd

- MULTIGYM A 1e – 2e leerjaar
- MULTIGYM B 3e – 4e leerjaar
- MULTIGYM C 5e – 6e leerjaar

Trainingen

- MULTIGYM A maandag 16:30-17:30 u.
- MULTIGYM B dinsdag 16:30-17:30 u.
- MULTIGYM C donderdag 16:30-17:30 u.

GYMSTARS 1-2-3

Leeftijd 3e, 4e en 5e leerjaar

Trainingen

- GYMSTARS B maandag 18:30-19:30 u. en zaterdag 9:00-10:30 u.
- GYMSTARS D zaterdag 9:00-10:30 u.

GYMSTARS 4-5-6

Leeftijd 6e leerjaar en 1e - 2e - 3e graad middelbaar

Trainingen

- GYMSTARS A maandag 19:30-20:30 u. en zaterdag 10:30-12:00 u.
- GYMSTARS C zaterdag 10:30-12:00 u.



ONS AANBOD



RECREATIEVE GYM

TRAMPOLINE is voor iedereen die de sensatie wil voelen om vrij in de lucht te bewegen. Het plezier in het springen en zweven staat centraal. Al springend leer je je spieren te beheersen en te coördineren. Je verfijnt je gevoel voor evenwicht, ruimte, tempo en ritme. **De lessen worden aangeboden in 3 niveau's, in functie van de ervaring die een trampolinespring(st)er heeft.**

Vereisten :

selectienormen

TRAMPOLINE C

- Minitrampoline : aanloop – streksprong, hurksprong, spreid- en hoeksprong, ½ draai
- Grote trampoline : streksprongen en hurksprongen

TRAMPOLINE B (bijkomend aan de vereisten van Trampoline C) :

- Minitrampoline : aanloop – hele draai, salto voorwaarts
- Dubbele minitrampoline : idem minitrampoline

TRAMPOLINE A

- Na selectie : contact kurt.smets@gymclubtien.be

Naast bovenstaande criteria zijn ook aanwezigheid, inzet en motivatie belangrijk.

Als je nog geen ervaring hebt, kan je aansluiten bij Gymstars. Daar wordt de basis aangeleerd voor toestelturnen en trampoline. Twijfel je nog voor welke groep, neem contact op met: kurt.smets@gymclubtien.be

VOOR KINDEREN VANAF 3e LEERJAAR

TRAMPOLINE

Leeftijd vanaf 3e leerjaar

TRAMPOLINE C

Trainingen : zie **selectienormen** links

- Trampoline C maandag 17:30-18:30 u.
woensdag 17:30-18:30 u.

TRAMPOLINE B

Trainingen : zie **selectienormen** links

- Trampoline B maandag 17:30-18:30 u.
woensdag 17:30-18:30 u.

TRAMPOLINE A

Trainingen : zie **selectienormen** links

- Trampoline A (*) dinsdag 19:00-20:30 u.
woensdag 18:30-20:00 u.



ONS AANBOD



FREERUNNING

Als je een sport wilt beoefenen waar niks je in de weg staat, dan is **FREERUNNING** zeker iets voor jou. Het is een manier om snel, vloeiend en efficiënt voort te bewegen. Daarnaast is bij freerunning ook het spectaculaire aspect, zoals salto's en andere 'tricks', belangrijk. De freerunner gaat op zoek naar zijn eigen grenzen en nieuwe uitdagingen. Kracht, lenigheid, uithouding, controle en risicobeperking komen aan bod. Met speciaal freerunning-materiaal oefen je er op los: kubussen, boxen, baren en banken... niets vormt nog een obstakel.

Parkour C (beginners)

Deze lessen zijn voor sportievelingen die de sport Parkour en Freerunning willen leren kennen. Hier leer je alle basisvaardigheden, ze zijn een must om over de obstakels te kunnen springen.

Parkour B (gevorderden) – NA SELECTIE

Beheers je de basisvaardigheden? Zijn Pressions, vaults en cat leaps geen onbekende meer, dan leer je alle basisbewegingen vlot achter elkaar te koppelen tot één vloeiende beweging. Bovendien worden de moves een tikkeltje complexer. Contact : jef.denruyter@gymclubtienen.be

Parkour A (experten) – NA SELECTIE

Na selectie kan je toegelaten worden tot parkour A. Voor diegene die graag hun grenzen verleggen zijn deze trainingen geschikt. Complexe tricks, Flips en Flows zijn slechts enkele onderwerpen die in deze lessen aan bod komen. Contact : jef.denruyter@gymclubtienen.be

VOOR KINDEREN VANAF 3e LEERJAAR

FREERUNNING

Leeftijd vanaf 3e leerjaar

PARKOUR C en D

Trainingen 2 mogelijke lesmomenten

- Parkour C zaterdag 12:30-13:30 u.
- Parkour D maandag 18:30-19:30 u.

PARKOUR B enkel na selectie (*)

Trainingen

- Parkour B zaterdag 13:30-14:30 u.

PARKOUR A

Trainingen enkel na selectie (*)

- Parkour A zaterdag 14:30-16:00 u.

(*) na selectie – contact : jef.denruyter@gymclubtienen.be



RECREATIEVE GYM

GYM VOOR VOLWASSENEN

Ben je 18 jaar of ouder, ex-(wedstrijd)gymnast of op zoek naar een uitdagende sport en heb je zin om op maandagavond je volledig uit te leven aan de turntoestellen? ... Dan is er maar één adres: GymClub Tienen. De training bestaat uit een actieve opwarming waar kracht, lenigheid en vormspanning aan bod komen. Daarna kan je vrij of onder begeleiding turnen op turntoestellen in een ingerichte turnhal.



FITGYM

Bij **FITGYM** ligt de nadruk op gymnastiek voor dames en heren. We werken aan de conditie met gymoefeningen. Heb je nog nooit geturnd? Geen probleem, in een les van telkens 1,5 uur wordt er aandacht gegeven aan de juiste uitvoering van spierversterkende oefeningen en stretching. De lessen, aangepast aan het niveau, worden in groep gegeven. Dit werkt motiverend en ook het sociale aspect speelt hierbij een belangrijke rol. Noteer in je agenda **woensdagavond**, een sportmoment voor jezelf!

VOLWASSENEN

Leeftijd vanaf 18 jaar

Trainingen

- maandag 19:30-21:00 u.

FITGYM

Leeftijd volwassenen

Trainingen

- woensdag 20:00-21:30 u.



DEMOGYM

DEMOGYM A staat voor demonstratiegymnastiek. Om deel te nemen is het belangrijk om de basisvormen in het turnen, acrogym en dansen te beheersen. Dit is een voorwaarde om een demonstratienummer van een goed niveau te maken.

Om een mooi spektakel te creëren moet men origineel zijn en dit door gebruik te maken van aspecten als kleding, mimiek, muziek, en verschillende (turn)materialen. In deze discipline kent men alleen maar winnaars. Onderlinge waardering, samenwerking, leren van elkaar en optrekken met elkaar, is wat demogym écht betekent ! De GS Acrobatic Stars is het uithangbord van GymClub Tienen. Ze hebben al in het verleden deelgenomen aan binnen- en buitenlandse evenementen, zoals Eurogym en de Worldgymnaestrada.

De trainingen worden georganiseerd in functie van het evenement. Deelname aan demogym gebeurt via selecties.

DEMOGYM B is een combinatie van dans, gymnastiek en acrobatie. Hiervoor zijn een aantal gymnastische basisvaardigheden vereist. Er wordt heel wat aandacht besteed aan synchroon turnen, zo straalt de groep veel elegantie uit. Samenwerken is een must! Zowel oudere als jongere gymnasten vanaf het 3e leerjaar zijn welkom. Zij zullen optreden tijdens het jaarlijkse sinterklaasfeest, gymshow,

De trainingen worden georganiseerd in functie van het evenement.

DEMOGYM A

Leeftijd na selectie

Trainingen

- zaterdag 16:00-18:00 u.

(*) na selectie – contact : kurt.smets@gymclubtienen.be

DEMOGYM B

Leeftijd vanaf 3e leerjaar

Trainingen

- donderdag 19:00-20:00 u.
- zaterdag 10:00-12:00 u.



COMPETITIE

COMPETITIE ACROGYM

Bij acrobatische gymnastiek draait het allemaal om samenwerking, TEAMWORK. Voor deze discipline is een brede en goede basis turnvaardigheid vereist. Wat je nodig hebt, is veel energie, een grote portie motivatie en heel veel wilskracht. Acrogym is een dynamische en spectaculaire gymnastiekdiscipline voor jongens en meisjes. Je maakt samen met je formatie piramides op de meest bijzondere manieren. Daarnaast moet de gymnast ook over de nodige lenigheid, kracht en afwerking beschikken. Er worden selectienormen gehanteerd.

Na toetreding tot het competitieteam trainen de gymnasten met hun partners in een vaste formatie. Per team zal er een apart traject uitgewerkt worden voor zowel de acrobatische elementen als de choreografie. Een acroformatie kan maar succesvol zijn bij aanwezigheid en als er vertrouwen is tussen de gymnasten. Daarom is acrobatische gymnastiek ook een TEAMsport. Door te kiezen voor deze discipline, zullen de gymnasten een engagement aangaan met zijn/haar teamleden. De verschillende formaties zullen deelnemen aan wedstrijden, ieder in hun niveau.

COMPETITIE ENKEL MOGELIJK NA SELECTIE

Leeftijd na selectie

Trainingen

- Woensdag 15:00-17:30 u.
- Vrijdag 18:00-21:00 u.
- Zaterdag 13:30-16:00 u.
- Zaterdag 16:00-18:00 u. (choreo training)
- Zondag 12:30-15:30 u.

contact : kurt.smets@gymclubtien.be



ONS AANBOD

VOOR KINDEREN VAN 4-12 JAAR



G - GYM

G-Gym richt zich op de motorische ontwikkeling en bewegingspatronen voor kinderen met een verstandelijke beperking (type 2).

Elke gymnast kan zijn energie kwijttraken in een veilig ingerichte turnhal. Gymplezier staat centraal, ieder turnt op eigen tempo en dit volgens eigen niveau. Een gemotiveerd team staat klaar om de lessen te begeleiden, hun nieuwe dingen aan te leren, wat weer bijdraagt aan hun zelfvertrouwen. Allerlei oefeningen worden aangeboden op de turntoestellen.

G-GYM

Leeftijd 4 tot 12 jaar

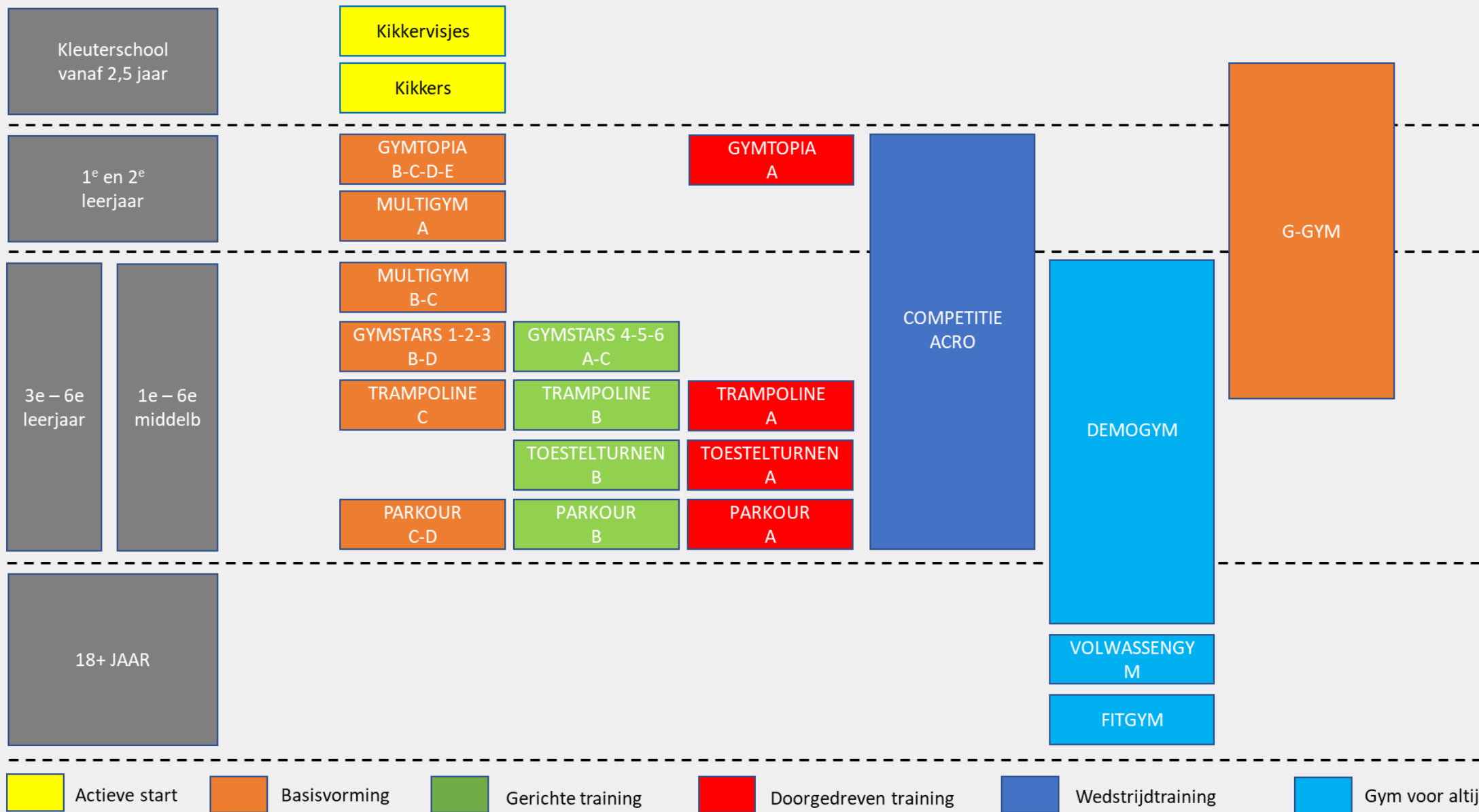
Trainingen

- zaterdag 12:30-13:30 u.



SPORTMODEL GYMCLUB TIENEN

GYMNASTIEK is ... voor het LEVEN !





HET LIDGELD en CONTACTGEGEVENS

Het lidgeld bestaat uit een BASISBEDRAG dat vermeerderd wordt met één of meerdere supplementen. Per discipline wordt een supplement aangerekend. Het basisbedrag dient slechts 1x betaald te worden.

Het BASISBEDRAG omvat de verzekering van de gymnasten en de inschrijving bij de Vlaamse GymnastiekFederatie (GymFed). Het bedrag voor 2022-2023 is 100 €

Voorbeeld : een gymnast volgt Free Running (Parkour B) en daarbij ook nog 2 u Trampoline (Trampoline B). Hij betaalt dan 100 € (basisbedrag) + 50 € (supplement Free Running) + 80 € (supplement Trampoline) = 230 € voor een gans sportjaar

INSCHRIJVINGEN VANAF 1 JANUARI 2023 : 40% korting

INSCHRIJVINGEN VANAF 1 APRIL 2023 : 60% korting

LIDGELD VOOR COMPETITIE wordt in 2 schijven betaald :
50% bij inschrijving en 50% tegen 1 februari 2023



www.gymclubtienen.be



info@gymclubtienen.be

BASISBEDRAG

100 €

+ supplement(en)

KLEUTERS	Kikkervisjes	+ 20 €
	Kikkers	+ 20 €
GYMTOPIA	Gymtopia D-E	+ 40 €
	Gymtopia B-C	+ 80 €
	Gymtopia A	+ 120 €
MULTIGYM	Multigym A-B-C	+ 40 €
BASISGYM	Gymstars 1-2-3 B / D	+ 100 € / + 60 €
	Gymstars 4-5-6 A / C	+ 100 € / + 60 €
RECREATIEVE GYMNASTIEK	Trampoline C	+ 80 €
	Trampoline B	+ 80 €
	Trampoline A	+ 120 €
	Toestelturnen B	+ 120 €
	Toestelturnen A	+ 120 €
	(Jong)volwassenen	+ 60 €
FITGYM	Volwassenen	+ 60 €
FREERUNNING	Parkour C-D	+ 50 €
	Parkour B	+ 50 €
	Parkour A	+ 70 €
COMPETITIE	Recrea Acro+ / I, A, B en C niveau	+ 260 € (in 2 schijven)
DEMOGYM	Demogym A : GS – Acrobatic Stars	+ 80 €
	Demogym B	+ 120 €
G-GYM	G-GYM	geen supplement



HUISHOUDELIJK REGLEMENT

Art 1 Ingeschreven leden van GymClub Tienen verklaren zich akkoord met het huishoudelijk reglement en verbinden zich ertoe het reglement na te leven.

Art 2 Elk kind (jongen en meisje) vanaf 2.5 jaar kan lid worden van GymClub Tienen. Inschrijvingen gebeuren via de website www.gymclubtienen.be, waar een link staat naar de online inschrijvingsmodule. Enkel wanneer een lid betaald heeft, is de inschrijving definitief. Registreren en aanmelden via de online module zonder betaling, geldt niet als 'ingeschreven'.

Art 3 Controle op betaling van het lidgeld kunnen uitgevoerd worden en deelname aan lessen kan ontzegd worden aan leden die lidgeld niet betaald hebben.

Art 4 Nieuwe leden kunnen eerst een proefles volgen alvorens in te schrijven. Maximum 2 proeflessen zijn toegestaan ; nadien dient ingeschreven te worden (inclusief betaling) om nog verder lessen te volgen.

Art 5 Uitschrijven uit de club dient gemeld te worden via info@gymclubtienen.be. Er wordt geen lidgeld terugbetaald, tenzij de uitschrijving gebeurt binnen de 30 dagen na inschrijving (betaling). In dat geval zal de club 30 € administratieve kosten aanrekenen en het resterende bedrag terugbetalen.

Art 6 Na inschrijving en betaling is elke gymnast verzekerd tegen sportongevallen. Elk ongeval dient onmiddellijk gesignaleerd te worden aan de lesgever zodanig dat verzekeringspapieren kunnen meegegeven worden. Een onmiddellijke controle bij de dokter is nodig om aanspraak te maken op de verzekering van de Gymnastiek Federatie.

Art 7 Als gymnast ben je op tijd aanwezig in de les zodanig dat de lessen op tijd kunnen starten

Art 8 Iedereen helpt mee het nodige materiaal klaar te zetten en op te ruimen

Art 9 Iedereen draagt geschikte sportkledij (zie Art. 16), sport- of turnschoenen of op blote voeten.

Art 10 Gymnasten met lange haren, doen hun haren bij elkaar met een rekje zodanig dat veiligheid tijdens de lessen kan gegarandeerd worden.

Art 11 Als gymnast draag je geen juwelen, dit om kwetsuren te voorkomen

Art 12 De vereniging (GymClub Tienen vzw) kan niet verantwoordelijk gesteld worden voor eventueel verlies van waardevolle voorwerpen of kledij.

Art 13 GymClub Tienen vzw is niet voor het opzettelijk beschadigen van materialen welke al of niet van de vereniging zijn. De kosten voor herstelling van aangebrachte schade zal aangerekend worden aan de verantwoordelijke gymnast(e).

Art 14 De club stelt een jaarkalender ter beschikking waarop de dagen staan dat er wel en niet getraind wordt. Op deze kalender staan ook andere belangrijke data weergegeven.

Art 15 Ingeschreven leden geven toestemming om foto's, genomen tijdens activiteiten van GymClub Tienen, te publiceren op website, facebook en andere media.

Art 16 Elke ingeschreven gymnast(e) zal een outfit van GymClub Tienen aandoen tijdens de trainingen. Deze outfit bestaat uit een verplicht aan te kopen T-shirt en een turnshort (aan te kopen of zelf mee te brengen). De verkoop hiervan wordt in het begin van het sportjaar georganiseerd door de club.

Art 17 Alle gymnasten en lesgevers gedragen zich volgens de gedrags- en ethische code die door de GymFed vooropgesteld is. GymClub Tienen ondersteunt deze voor 100%. Deze is terug te vinden op : [GymFed – Gedrags en Ethische code](#)