



2017-2018

INFOBROCHURE

Beste danser en gymnast,

Gymnasport is een club, opgericht in 1954, met bijna 1000 leden dat maar liefst 55 groepen heeft. Als bestuur zorgen wij samen met onze enthousiaste trainers dat onze leden in een gezellige, stimulerende, grensverleggende en sportieve sfeer kunnen turnen & dansen.

Om je wegwijs te maken binnen de club hebben wij een infobrochure opgesteld waar je alle basisinfo kunt terugvinden over de werking van onze club.

Veel dans & turnplezier,



Inhoud

Inhoud	3
1. Algemene informatie.....	4
1.1 Contactgegevens	4
1.2 Secretariaat	4
1.3 Locaties.....	4
2. Uurrooster	5
2.1 Turnen	5
2.2 Dans	6
2.3 Volwassenen.....	6
2.4 Vakantiedata.....	7
3 Lidgeld	7
Jeugd turnen.....	7
Jeugd dans.....	7
Competitie.....	8
Volwassenen.....	8
4 Afspraken.....	8
4.1 De 10 geboden van Gymnasport vzw	Error! Bookmark not defined.
4.2 Gedragscode.....	8
5 Kledij	11
6 Gezocht.....	12
7 Klacht	Error! Bookmark not defined.
8 Q for Gym	13
9 Verzekering.....	13

1. Algemene informatie

1.1 Contactgegevens

Maatschappelijke zetel: Gymnasport VZW
Meiskensbeekstraat 47B

1851 Humbeek
OND.NR: 0453098084
Rekeningnummer: BE03 0682 1520 9984

Sociale media:

	www.gymnasport.be		www.facebook.com/GymnasportNeoLuna
	Gymnasport_NeoLuna		https://www.flickr.com/photos/gymnasport-neoluna/
	Gymnasport NeoLuna		

1.2 Secretariaat

Je kan bij het secretariaat terecht voor al je vragen omtrent lidgeld, kledij en inschrijvingen. je kan hen bereiken via secretariaat@gymnasport.be of je kan steeds even langskomen tijdens onderstaande openingsuren.

Openingsuren:

Dinsdag 18u - 20u	Woensdag 17u -19u30	donderdag 17u30-19u30	Vrijdag 16u30-18u30
----------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

Locatie: Sporthal E. Soens Singel 52 - 1853 Strombeek

1.3 Locaties

Wij geven les op verschillende plaatsen in Grimbergen:

- Soens: Singel 52, 1853 Strombeek
- Sint Alexius: Grimbergsesteenweg 40, 1850 Grimbergen
- Charleroyhoeve: Lierbaan 16, 1850 Grimbergen
- Humbeek: Nachtegaallaan 5, 1851 Grimbergen
- Atheneum Grimbergen: Lage steenweg, 1850 Grimbergen

2. Uurrooster



2.1 Turnen

RECREATIEF TURNEN			
2,5j-1 ^e kleuter	E. Soens Strombeek	Zaterdag	09u00-10u00
2,5j-1 ^e kleuter	Humbeek	Woensdag	16u00-17u00
2 ^e -3 ^e kleuter	E. Soens Strombeek	Vrijdag	17u00-18u00
2 ^e -3 ^e kleuter	Humbeek	Woensdag	15u00-16u00
1 ^e -2 ^e leerjaar	E. Soens Strombeek	Donderdag	17u00-18u00
1 ^e -2 ^e leerjaar	Humbeek	Woensdag	14u00-15u00
3 ^e -4 ^e leerjaar	E. Soens Strombeek	Donderdag	18u00-19u00
5 ^e -6 ^e leerjaar	E. Soens Strombeek	Donderdag	19u00-20u00
3 ^e -6 ^e leerjaar	Humbeek	Woensdag	17u00-18u00
Middelbaar	E. Soens Strombeek	Donderdag	20u00-21u30

SPECIALISATIE TURNEN			
Trampoline basis	E. Soens Strombeek	Maandag	17u00-18u00
Trampoline gevorderden*	E. Soens Strombeek	Maandag	18u00-20u30
Freerunning	E. Soens Strombeek	Woensdag	19u00-21u00
Tumbling 1 ^e -4 ^e leerjaar	St Alexius	Dinsdag	18u00-19u00
Tumbling vanaf 5 ^e leerjaar	St Alexius	Dinsdag	18u00-20u00
Acro basis*	St Alexius	Zaterdag	17u30-19u30
Acro gevorderden*	St Alexius	Zaterdag	17u30-20u30
Toestelturnen recreatief*	E. Soens Strombeek	Woensdag	17u00-19u00
		Zaterdag	10u00-12u00

COMPETITIEF TURNEN *			
Toestelturnen competitie	E. Soens Strombeek	Dinsdag	18u00-20u30
		Woensdag	14u00-17u00
		Vrijdag	18u00-20u30
		Zaterdag	17u30-20u30
		Zondag	09u30-12u30
Trampoline I+C niveau	E. Soens Strombeek	Zaterdag	12u00-14u00
Trampoline B niveau	E. Soens Strombeek	Zaterdag	14u00-16u00

* : Toetreding enkel mogelijk na toelatingsproef

2.2 Dans



RECREATIEF DANSEN			
2 ^e kleuterklas	St Alexius/Charleroy	Zaterdag	10u30-11u15
3 ^e kleuterklas	Charleroyhoeve	Zaterdag	09u30-10u30
1 ^e leerjaar	Charleroyhoeve	Zaterdag	10u30-11u30
2 ^e leerjaar	St Alexius	Zaterdag	10u30-11u30
3 ^e leerjaar	St Alexius	Zaterdag	11u30-12u30
4 ^e leerjaar	St Alexius	Zondag	11u00-12u00
5 ^e leerjaar	Charleroyhoeve	Zaterdag	09u30-10u30
6 ^e lj- 1 ^e middelbaar	St Alexius	Woensdag	17u00-18u00
middelbaar	Atheneum Grimbergen	Zondag	17u00-18u00
HIPHOP 2 ^e -3 ^e lj	St Alexius	Vrijdag	18u00-19u00
HIPHOP 4 ^e -6 ^e lj	St Alexius	Vrijdag	19u00-20u00
HIPHOP middelbaar	St Alexius	Vrijdag	20u00-21u00

SHOW DANS *			
Show 7-8j	St Alexius	Zaterdag	09u30-10u30
		Zondag	17u30-18u30
Show 9-10j	Charleroyhoeve St Alexius	Zaterdag	11u30-12u30
		Woensdag	18u00-19u00
Show 11j-12j	St Alexius	Zaterdag	09u30-10u30
		Zondag	17u30-18u30
Show 13j-14j	St Alexius	Zondag	10u00-11u00
		Zondag	17u30-18u30
Show 15-16j	Atheneum Grimbergen	Zondag	17u00-19u00
Show 17j-20j	St Alexius	Zondag	17u00-19u00
Show +20j	E Soens Strombeek	Zondag	18u30-20u30

* : Toetreding enkel mogelijk na toelatingsproef

2.3 Volwassenen

VOLWASSENEN			
Joyrobic	E. Soens Strombeek	Maandag	09u00-10u00
50+	E. Soens Strombeek	Maandag	10u00-11u00
Total Body	St. Alexius	Maandag	20u00-21u00
Turnen dames en heren	E. Soens Strombeek	Maandag	20u00-21u00
Netbal dames	St. Alexius	Maandag	21u00-22u00
Aerobic	E. Soens Strombeek	Dinsdag	20u30-21u30
Yogalates	E. Soens Strombeek	Woensdag	10u00-11u00
Pilates basis	St. Alexius	Woensdag	20u00-21u00
Pilates gevorderden	St. Alexius	Woensdag	21u00-22u00
Aerobic freestyle	St. Alexius	Woensdag	21u00-22u00
Figuurtraining	E. Soens Strombeek	Donderdag	09u00-10u00
Pilates basis	St. Alexius	Donderdag	19u30-20u30
volwassenendans	St. Alexius	Donderdag	20u30-22u00

2.4 Vakantiedata

Wij volgen de schoolvakanties, d.w.z. dat er geen les is tijdens onderstaande periodes:

- Herfstvakantie
30/10/2017 – 05/11/2017
- Kerstvakantie
25/12/2017 – 07/01/2018
- Krokusvakantie
12/02/2018 – 18/02/2018
- Paasvakantie
02/04/2018 – 15/04/2018
- Zomervakantie
01/07/2018 – 31/08/2018

3 Lidgeld

Als nieuwkomer binnen de club kan je gratis 2 proeflessen volgen alvorens je definitief in te schrijven. Na betaling van het lidgeld, ben je automatisch verzekerd.

Inschrijven kan via onze website: www.gymnasport.be

Prijzen:

Jeugd turnen		Jeugd dans	
Recreagroepen (1u)	125 euro	Recreagroepen (1u)	125 euro
Middelbaar (1,5u)	160 euro		
Tumbling en trampoline (1u)	125 euro	Dans show	
Tumbling (2u)	200 euro	Show I-VII (2u)	200 euro
Acro (2u)	200 euro		
Freerunning (2u)	200 euro		
Acro (2u)	200 euro		
Acro (3u)	275 euro		
Toestelturnen recrea	300 euro		

Competitie		Volwassenen	
Trampoline (4u)	300 euro	Dans (1,5u)	175 euro
Toestelturnen competitie (12u)	425 euro	Volwassen groepen (1u)	150 euro
		Yogalates (1u)	150 euro
		Netbal (1u)	80 euro

Korting:

- Ben je als lid ingeschreven in 3 groepen of meer? Dan geniet je van 10% korting.
- Vanaf het derde lid wonende onder hetzelfde dak, krijgt men 25€ korting.

4 Afspraken

4.1 Gedragcode

Gymnasport hecht veel belang aan een correcte attitude, zowel bij gymnasten & dansers, trainers, bestuurders, ouders als supporters. Als iedereen zich aan onderstaande afspraken houdt blijft sporten voor iedereen prettig!

Gedragcode voor gymnast & danser:

Attitude

- We zijn fair tegenover iedereen waarmee we samen turnen, samen dansen.
- Je komt trainen/dansen, dus je bent gemotiveerd. Toon dat ook!
- Onsportiviteit van een ander is nooit een reden om zelf onsportief te zijn.
- Wees beleefd tegenover juryleden en aanvaard hun beslissingen. Reik hen de hand na de wedstrijd.

Training

- Kom op tijd op de training/dansles. Minstens vijf minuten op voorhand ben je aanwezig zodat de training/dansles op tijd kan starten. Kom je toch te laat? Excuseer je dan bij de trainer/lesgever.
- Kom met aangepaste kledij naar de training. Als er afspraken of opgelegde kledij is voor het turnen/dansen, zorg er dan voor dat je in orde bent voor je training/dansles.
- Haren zijn steeds netjes gekamd en in een staart gebonden. Gebruik speldjes om losse haartjes uit je ogen te houden.

- Maak met je trainer/lesgever duidelijke afspraken betreffende aanwezigheden op trainingen en wedstrijden. Kan je eens niet komen? Verwittig dan zelf je trainer/lesgever via telefoon, sms, mail,
- Hoewel we een individuele sport beoefenen vormen we een team, zowel binnen als buiten de sport- of danszaal.

Wedstrijden

- Als je verliest, wens je tegenstander dan proficiat met een glimlach.
- Heb respect voor jezelf, je medespelers, je trainer, de jury, ... en het materiaal waar je mee omgaat.

Materiaal

- Sportaccommodatie (zalen), kleedkamers en het materiaal worden altijd proper en ordelijk achtergelaten.
- Neem geen dingen van een ander, dat is stelen.

Gezondheid

- Meld blessures meteen aan de trainer/lesgever.
- Lichamelijke hygiëne is belangrijk. Douche na het sporten.
- Eet gezond en drink voldoende.
- Hou er rekening mee dat bepaalde medicatie als doping wordt gezien. Vraag dus steeds voldoende informatie aan je arts of apotheek. Alcohol, tabak en drugs gaan niet samen met sport.

Gedragcode voor ouders:

Attitude

- Als een kind niet wil deelnemen aan sport, is daar een reden voor. Forceren helpt niet.
- Moedig je kind aan de regels te volgen (gedragcode, kledij, haar,...).
- Ondersteun alle pogingen om positief gedrag te stimuleren en negatief gedrag te voorkomen.
- Een gesprek werkt, een verwijt niet.
- Aan één trainer heeft je kind ruimschoots voldoende. Jouw taak als ouder is belangrijker: ouders oordelen niet. Ze ondersteunen. Jouw kampioen weet trouwens vaak zelf heel goed wat hij/zij moet doen.

Training

- Jouw gymnast/danser verwachten we op tijd op de training/dansles, help daar ook aan mee.
- Accepteer de beslissingen van de trainer/lesgever. Ga je niet akkoord: spreek hem of haar er dan onder vier ogen over aan en kies hiervoor een geschikt moment.
- Erken de waarde en het belang van (vrijwillige) trainers. Zij geven hun tijd en kennis om het sporten van jouw kind mogelijk te maken.
- Wacht buiten de sport- of danszaal tot de training gedaan is.

Wedstrijd

- Kinderen willen niet altijd winnen, ze willen vooral plezier maken. Toon als ouder ook een glimlach als het even niet zo goed gaat. Verander een nederlaag in een overwinning door op andere zaken te wijzen.
- Leer je kind dat eerlijkheid en inzet belangrijker zijn dan winnen.
- Val een jurylid nooit in het openbaar aan en trek de integriteit van de juryleden niet in twijfel.
- Zorg ervoor dat uw gedrag sportief is. Goed voorbeeld doet goed volgen.
- Wijs medesupporters en anderen op een rustige manier op een fair gedrag.
- Geef applaus bij een goede prestatie van zowel uw eigen kind als van andere gymnasten of dansers.
- Toon respect voor tegenstanders. Zonder hen zou er geen wedstrijd zijn.
- Maak een kind nooit belachelijk en scheld het niet uit als het een fout maakt gedurende een wedstrijd.
- Respecteer de beslissing van de juryleden.

Gezondheid

- Zorg dat je kind voldoende rust en een goede voeding krijgt, dat zijn de basisvoorwaarden om te groeien, zowel fysiek, psychisch als in prestaties. Probeer zelf een voorbeeld te zijn.
- Laat je kind ontwikkelen volgens de sportieve fasen die eigen zijn aan de leeftijd. Praat hier eventueel over met de trainer/lesgever, hij/zij is de expert.
- Kinderen zijn geen volwassenen in pocketformaat, ze hebben een eigen aanpak nodig.

5 Kledij

Aankoop

via het secretariaat

Turnen

Tijdens de turnlessen wordt er een zwarte T-shirt en short gedragen. In de competitie draagt men een turn pak.

Vrijblijvend kan de turner een club training aankopen.



Zwarte T-shirt



Club training



Competitie turnpak

Prijzen:

Zwarte T-shirt		Clubtraining		Turnpak competitie
3j – 12j	10 euro	Maat 128-164	49 euro	Afh gekozen pak
Maat XS-XL	12 euro	Maat XS-XL	55 euro	

Dans

Tijdens de danslessen is het dragen van een zwarte top en een zwarte lange broek verplicht.

In de technieklessen wordt er een zwarte maillot gedragen en de initiatie draagt een roze maillot. Vrijblijvend kan de danser ook een club pull aankopen.



Zwarte maillot



Zwarte legging



Zwarte top



Roze maillot



Club pull

Prijzen:

Zwarte maillot		Zwarte legging	Top NeoLuna	
4-14 jaar	10 euro	10 euro	4-14 jaar	10 euro
Vanaf maat 36	20 euro		XS-XL:	12 euro
Roze maillot		Club pull		Voetstuk NeoLuna
4-8 jaar	15 euro	4-8 jaar	15 euro	10 euro
		Vanaf 10 jaar	20 euro	

6 Activiteiten

Al onze activiteiten kan je terugvinden op onze website. Hier alvast een greep uit de vastgelegde activiteiten:

- Pannenkoekenfestijn 10 november 2017
- Sinterklaas 6 december 2017
- Kerstmarkt 9 en 10 december 2017
- Gymgala 16 en 17 december 2017
- Spaghettifestijn 3 februari 2018
- 17 maart 2018 ledenvergadering en algemene vergadering
- Turnfeest 20-22 april 2018
- Turn-en danskamp 27-13 augustus 2018

7 Gezocht

Als turn & dans vereniging van 1000 leden zijn we steeds opzoek naar bijkomende train(st)ers en helpende handen.



Enthousiaste trainer?

Heb jij er een opleiding LO opzitten (afgestudeerd of bijna afgestudeerd) en wil je tijdens je vrije uurtjes meewerken aan de training van aanstormend turn & danstalent in Grimbergen? Aarzel dan niet en contacteer ons via secretariaat@gymnasport.be

Helpende hand?

Ondanks het grote engagement van de lesgevers en bestuurders, hebben we af en toe ook de hulp van onze leden, hun ouders en sympathisanten nodig. Wij zijn altijd op zoek naar vrijwilligers om het vele werk lichter kunnen maken.

Indien u geïnteresseerd bent onze sportclub te helpen, gelieve onderstaand strookje in te vullen en aan het secretariaat te bezorgen. Wij contacteren u.



Ik, (naam) heb interesse om een helpende hand toe te steken als vrijwilliger.

Telefoonnummer: /

Emailadres:

8 Aanspreekpunt Integriteit (API)

Bij de API (Aanspreekpunt Integriteit) kunnen gymnasten, ouders, trainers, begeleiders of andere betrokkenen van de gymclub terecht met een vraag, vermoeden of klacht bij mogelijk grensoverschrijdend gedrag. Ook voor andere klachten zal het Aanspreekpunt Integriteit een bemiddelende rol spelen. De API zal de vragen, klachten of problemen onpartijdig behandelen en bespreken met ouders, trainers, coaches of het clubbestuur en zo nodig bemiddelen of doorverwijzen. Bereikbaar via: leen@gymnasport.be of 0474/70.91.67

9 Q for Gym



Sinds 2017 heeft Gymnasport vzw het Q4Gym kwaliteitslabel gehaald. Q4Gym staat voor Quality in de Gymnastiek. Het is een online kwaliteitsinstrument dat ontwikkeld werd door Gymnastiek Federatie Vlaanderen vzw.

10 Verzekering



Sporten is gezond maar ongevallen zijn spijtig genoeg niet altijd te voorkomen.

Heb je een letsel opgelopen tijdens de training? Vraag aan je trainer een aangifteformulier vragen en breng deze binnen de vijf dagen ingevuld aan het secretariaat terug. Zij zullen het formulier verder aanvullen en opsturen naar Gymfed.

De aangifteformulieren zijn aanwezig in de turnzaal en te verkrijgen via de trainer. Je kan deze ook downloaden via de website www.gymfed.be (<https://www.gymfed.be/over-gymfed/een-ongeval-wat-nu>)

