

## Lidgeld + verzekering:

Voor een gans sportjaar betaal je een basisbedrag van € 105,00.

Dit bedrag is inclusief aansluiting bij de Gymnastiek Federatie Vlaanderen, verzekering (persoonlijke ongevallen & BA) en club T-shirt. Wens je een 2e club T-shirt, dan betaal je € 10,00 extra.

In de basisprijs is 1 discipline verrekend. Volg je meerdere disciplines, dan wordt er per bijkomende discipline een supplement van € 30,00 aangerekend.

Vanaf het 3e lid van hetzelfde gezin, krijg je € 30,00 korting.

Wie inschrijft vanaf januari krijgt een korting van € 30,00.

## Inschrijven:

Inschrijven kan het ganse jaar door tijdens de lessen. Je kan gratis aan één proefles deelnemen per discipline. Nadien moet je het nodige doen om je aan te sluiten om nog verder te kunnen deelnemen.

## Locatie:

Al onze lessen gaan door in de turnzaaltjes van sporthal Redingenhof (1e verdieping):

Sporthal Redingenhof - Redingenstraat 90 - 3000 Leuven  
Ingang via R. Vandervaerenlaan

## Sportjaar:

Het sportjaar start op zaterdag 02/09/2017 en eindigt op zaterdag 30/06/2018

## Meer info:

Telefoon: 0499/20.78.31  
016/88.35.50 (na 18 uur)

E-mail: [info@kgleuven.be](mailto:info@kgleuven.be)

Website: [www.kgleuven.be](http://www.kgleuven.be)



# Koninklijke Gymclub Leuven



Recreatief programma - Seizoen 2017 - 2018

## Kleutergym

Kleuters geboren na 01/01/2012

Zaterdag 09:30 - 11:00

Op een speelse manier klimmen en klauteren we overal op en over, zo proberen wij de beginselen van het turnen aan te leren. We leren springen, tuimelen, slingeren aan de barre, over de balk lopen en vooral proberen we om van dit alles geen bang te hebben.

## Kids-gym

Kids geboren in 2011 (1e leerjaar)

Zaterdag 09:30 - 11:00

Eens het kleutertijdperk ontgroeit willen we met de kids van het 1e leerjaar er werk van maken om hun basis die ze op hebben gedaan als kleuter zo snel mogelijk uit te breiden zodat we in hogere groepen verder kunnen gaan dan het aanleren van de basis.

## Jongerengym

Jongeren van 7 tot 15 jaar

Dinsdag 18:30 - 20:00

We willen in deze groep de basis verder uitwerken en beginnen aan het aanleren van moeilijkere oefeningen op de verschillende toestellen. De meeste disciplines uit het turnen zullen aan bod komen.

## Tumbling en minitrampoline

Jongeren van 7 tot 15 jaar

Zaterdag 11:00 - 12:30

Tijdens deze lessen ligt de nadruk op 2 disciplines in het turnen. Een eerste is tumbling (op de air-track), waar we ernaar streven ganse reeksen van oefeningen uit te voeren. De andere discipline is springen met de minitrampoline, hier wordt na het kunnen uitvoeren van alle basissprongen, gewerkt naar het maken van moeilijkere sprongen zoals salto's met hierop een aantal varianten en ... Een basiskennis is niet vereist, deze lessen worden gegeven door meerdere trainers waardoor iedereen op zijn of haar niveau begeleid wordt.

## Acrogym

Jongeren vanaf 7 jaar  
(Jong)volwassenen

Maandag 18:30 - 20:00 (Gevorderden)  
Donderdag 18:30 - 20:00 (Beginners)

Tijdens de lessen Acrobatische Gymnastiek, of kortweg Acrogym, proberen we indrukwekkende menselijke piramides te maken, afgewisseld met een reeks grond oefeningen en een stukje "dans". Dit kan zowel gebeuren, als duo, trio of kwartet. Acrogym is een combinatie van lenigheid, kracht, coördinatie, durf en vertrouwen. We proberen om na enige tijd vaste duo's, trio's, ... te vormen zodat er een goed vertrouwen kan ontstaan tussen de verschillende partners.

Hoewel het allemaal een beetje moeilijk lijkt, is dit alles door de juiste techniek en voldoende training vrij snel aan te leren.

Omwille van het grote succes van deze discipline is deze groep opgedeeld in een groep beginners en een groep gevorderden die elk apart trainen.

Je start vanzelfsprekend bij de beginners. Na goedkeuring van de trainer kan je doorschuiven naar de gevorderden. Aan onderpartners wordt vaak gevraagd om deel te nemen aan beide lessen.

**Opgepast:** Voor deze discipline zijn er een aantal voorwaarden. Aangezien er een voldoende basis van het turnen moet zijn, dien je minimaal al een volledig jaar geturnd te hebben (kleuterturnen niet meegerekend) en is deelname aan een 2e discipline noodzakelijk zodat de basis verder kan uitgebreid worden. Omdat deze discipline niet individueel is, is het noodzakelijk om elke training aanwezig te zijn (tenzij gegronde reden). Eveneens dient er voldoende motivatie aanwezig te zijn, wat leidt tot een goede inzet en medewerking tijdens de trainingen.

## Turnen voor jongvolwassenen (Jong)volwassenen vanaf 14 jaar

Maandag 20:00 - 21:30

Op een rustige en ontspannen manier proberen we alle oefeningen die we reeds kennen te verfijnen. Maar wie nog nooit geturnd heeft, laat je niet afschrikken, we beginnen je alles aan te leren vanaf het begin, om je zo snel mogelijk te laten aansluiten bij de rest van de groep.