



**“ BEN JE OOK  
ONDERSTEBOVEN  
VAN TURNEN? ”**

**SEIZOEN  
2017-2018**

# Welkom bij de tofste gymclub.

Wil je van turnen jouw sport maken? Bij **Sterk en Lenig Drogen** zit je zeker goed! We bieden onze leden een gezonde, zinvolle en sociale vrijetijdsbesteding aan in een gezellige sfeer waar inzet even sterk gewaardeerd wordt als prestatie! Afhankelijk van leeftijd, kunnen en interesse kan je kiezen uit ons ruim aanbod aan groepen. Van kleuters tot medioren, van recreatief turnen tot competitie...

Onze groep **enthousiaste trainers** staat opnieuw klaar voor een geslaagd sportief turnseizoen!

## Twee manieren om in te schrijven?

1. Bij de Sterk en Lenig afgevaardigde die de eerste weken zal aanwezig zijn bij aanvang van de lessen. Ook voor alle vragen en info kan je er terecht.
2. Online, ontdek de link op onze website en geef online de gevraagde gegevens in.

Je wordt lid door betaling van het inschrijvingsgeld. Wie nooit eerder lid was, of van groep verandert kan **een proefles** meeturnen. Let op, je bent pas verzekerd na inschrijving.

**Lidgeld:** *Betaling cash of door overschrijving op rekeningnummer*  
**MET vermelding naam (kind) EN groep op BE58 3900 2005 2379 .**

Goed om weten: Via de meeste **mutualiteiten** kan je een gedeeltelijke **terugbetaling** krijgen voor inschrijving bij een sportclub. Deze korting is ook geldig bij Sterk en Lenig Drogen. Neem het document van jouw mutualiteit zeker mee bij de inschrijving.

**Het seizoen start** op vrijdag 1 september 2017 en eindigt op zaterdag 9 juni 2018. Voor de recreatiegroepen zijn er geen trainingen tijdens de schoolvakanties.

Blijf op de hoogte: **[www.sterkenlenig.be](http://www.sterkenlenig.be)** en volg ons op



**CONTACT**

[info@sterkenlenig.be](mailto:info@sterkenlenig.be)



# Voor ieder wat wils...

## RECREATIEF TURNEN

### KLEUTERS

Klimmen, dansen, klauteren, rollen, springen, evenwicht ...

**Kleuters** zat.: 09u00-10u00  
Geboortejaar: 2014-2015

**Kapoentjes** zat.: 10u15-11u15  
Geboortejaar: 2012-2013

Lidgeld: 130€

Locatie: Keiskant

### KADEES

**Sport op maat voor** kinderen met een mild neuromotorische stoornis en/of psychomotorische ontwikkelingsstoornis

woe.: 13u00-14u00

Lidgeld: 150€

Locatie: Keiskant

Op aanvraag bij Kathy  
Blanchaert (0486 24 13 65 )

### BLIJF FIT

De Blijf-Fitters zijn een enthousiaste groep dames en heren die jong en fit willen blijven. Onder deskundige begeleiding worden de oefeningen rond evenwicht, lenigheid en conditie individueel aangepast. Variatie en gezelligheid troef !

Elke dinsdag van 18u-19u

Lidgeld: 120€

Leeftijd: Vanaf 45 jaar

Locatie: Klaverdries

### TRAMPOLINE RECREA

Springen op de trampoline en dubbel-mini trampoline...  
Kriebels in de buik...

#### >6 jaar en <10 jaar

Woe.: 16u30-17u30

Zat.: 11u-12u

#### >10 jaar

Woe.: 17u30-18u30

Zat.: 12u-13u

Lidgeld: 185€

Locatie: Turnhal Keiskant

Uurrooster onder voorbehoud van eventuele fouten en wijzigingen. Check zeker de website.

Doorheen het seizoen kunnen om organisatorische redenen uren wijzigen. Uiteraard zal dit worden gecommuniceerd aan de betrokken groep.



## GYMSTARS De leukste manier om recreatief te turnen!

De recreatie groepen werken met **GYMSTARS!** Dit is het kids-gym programma van de Gymnastiekfederatie Vlaanderen.

Een didactisch-methodisch programma dat tot stand kwam met de steun van de Vlaamse Gemeenschap. Ieder kind dat recreatief wil turnen doet eerst de **Gymstars test**. Erna wordt een Gymstars groep toegewezen en krijg je het Gymstars diploma. Op die manier turnt elk kind in de meest ideale groep op basis van leeftijd en kunnen. De meeste gymnasten die vorig seizoen turnden bij de Gymstars kregen reeds hun groep toegewezen. (Meer info: [www.gymstars.be](http://www.gymstars.be) en [www.gymfed.be](http://www.gymfed.be))

	Donderdag	Zaterdag
Gymstars 1	18u-19u30	9u30-11u
Gymstars 2	18u-19u30	9u30-11u
Gymstars 3	18u-19u30	9u30-11u
Gymstars 4	18u-19u30	9u30-11u
Gymstars Plus	18u-19u30	9u30-11u

**Lidgeld:** 185€ - Trainingen gaan door in sporthal Keiskant

Nog geen Gymstars groep? In het begin van het seizoen start je op jouw leeftijd. Af en toe zal door de Gymstars test bekeken worden of dit jouw ideale groep is.

Combineer je een GYMSTARS Groep met een andere groep dan krijg je **75€ korting** op het

**Nieuw** dit seizoen: **GRATIS T-SHIRT** voor alle kleuters en recreatieve gymnasten!

### TUMBLING RECREA (na selectie)

Kracht, een goede vormspanning en een gezonde portie durf liggen aan de basis van deze spectaculaire tak binnen de gymnastiek.

Woensdag: 19u-20u

Vrijdag: 19u-20u

Lidgeld: 185€

Locatie: Turnhal Keiskant

### ACRO RECREA (na selectie)

Turnen in een team, dans en piramides wisselen elkaar af. Kracht, lenigheid en een goede samenwerking zijn van belang.

Dinsdag: 18u-20u

Lidgeld: 185€

Locatie: Keiskant

# COMPETITIE TURNEN

Wie voldoende turnervaring en talent heeft kan terecht, **na selectie**, bij één van onze **hoog aangeschreven wedstrijdgroepen** acro, tumbling en trampoline.

Het aantal trainingsuren wordt opgedreven en de gymnast krijgt een wedstrijdlicentie.

## TRAMPOLINE

Wist je dat Sterk en Lenig ook dit seizoen enkele nationale kampioenen in huis heeft?

**Trampoline beloften** Lidgeld: 350€

**Trampoline i-niveau** Lidgeld: 350€

**Trampoline B** Lidgeld: 350€

**Trampoline A** Lidgeld: 525€

Trainingsuren, info en locatie: Zie website

## Acro

Spectaculaire piramides en salto's in combinatie met een prachtige choreografie.

**Acro C en i** Lidgeld: 375€

**Acro B en A** Lidgeld: 375€

locatie: Sporthal Keiskant

Trainingsuren en info: Zie website

## Tumbling

Flikken, tempo's, salto's, schroeven ... dit aan een hoog tempo op een lange verende tumblingbaan.

**Tumbling pre competitie** Lidgeld: 185€

**Tumbling competitie B-C** Lidgeld: 350€

**Tumbling competitie A** Lidgeld: 525€

Locatie: Turnhal Keiskant en/of Topsportal Vlaanderen (A)

Trainingsuren en info: Zie website

*Familie  
Happening:  
23 dec 2017*

*Turngala!  
12 mei 2018*



**Lidgelden** zijn van toepassing voor één inschrijving voor het volledige seizoen (incl. aansluiting bij de Gymnastiek Federatie, verzekering ... )

**KORTING** van toepassing vanaf het 2de lid van hetzelfde gezin: 15€

**KORTING** bij inschrijving bij meer dan 1 groep: 75€ op totale inschrijving



Sterk en Lenig Drongen is aangesloten bij de **Gymnastiek Federatie Vlaanderen**. Dit biedt heel wat voordelen! Meer info: [www.gymfed.be](http://www.gymfed.be)



Sterk en Lenig behaalde het **Q4GYM kwaliteitslabel**. Dit met een score van 87%, één van de hoogste scores die werd uitgereikt door dit auditorgaan waar clubmanagement, trainingsbeleid en clubsfeer beoordeeld worden.



Deze uitzonderlijke score werd zelfs beloond door de **Q4Gym Award** die Sterk en Lenig van de Gymfed in ontvangst mocht nemen.

Meer info: [www.q4gym.be](http://www.q4gym.be)



**GRENSLAND**  
Autogroep