

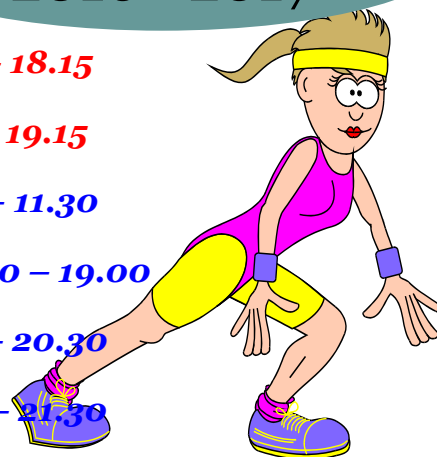
WE STARTEN WEEF OP Maandag 5 Sptember!



Let op: vernieuwde tijds indeling

Lestijden seizoen 2016–2017

<i>Gym. Groep 3-4-5</i>	<i>Maandag</i>	<i>17.15 – 18.15</i>
<i>Gym. Groep 6-7-8</i>	<i>Maandag</i>	<i>18.15 – 19.15</i>
<i>Conditie gym 50+</i>	<i>Woensdag</i>	<i>10.30 – 11.30</i>
<i>Demogymgroep 12 jr en ouder</i>	<i>Woensdag</i>	<i>18.00 – 19.00</i>
<i>Badminton</i>	<i>Woensdag</i>	<i>19.30 – 20.30</i>
<i>Conditie sport</i>	<i>Woensdag</i>	<i>20.30 – 21.30</i>
<i>Peutergym</i>	<i>Donderdag</i>	<i>15.30 – 16.15</i>
<i>Kleutergym</i>	<i>Donderdag</i>	<i>16.15 – 17.10</i>
<i>Turnen</i>	<i>Donderdag</i>	<i>17.30 – 19.30</i>
<i>Turnen</i>	<i>Zaterdag</i>	<i>09.30 – 11.30</i>



*De groepsindeling komt overeen met de basisschoolgroepen En gebaseerd op minimaal 20 deelnemers .
Indien eruit 1 gezin drie of meer deelnemen aan een SNO activiteit volgt er een korting van 5 % .*

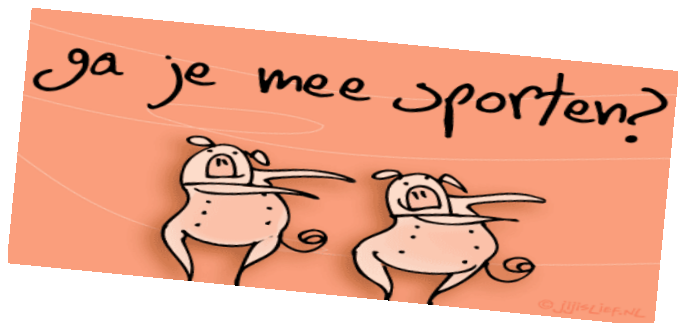
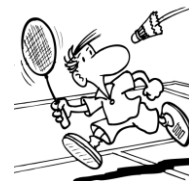
Demogym

Dit jaar starten wij met een nieuwe groep op de woensdagavond voor 12 jr. en ouder .

Demo of demogym staat voor demonstratie gymnastiek. Gymnastiek is in dit geval een veelomvattend begrip; het is een mengeling van turnen, wedstrijdgyrnastiek, trampoline, acrogym en dans. Demogym wil de spontaniteit van de gymnast en de vrijheid van de trainer qua keuze van bewegingsvormen en handelen stimuleren. Niet het winnen is het belangrijkste, maar het deelnemen en het leveren van de beste prestatie. Demogym kent alleen maar winnaars. Onderlinge waardering, van elkaar leren en met elkaar optrekken, kenmerken de demogym. Demonstreren is een feest en heeft uitzonderlijke propagandistische waarde. Het samenwerken van jongens en meisjes geeft demogym nog een extra dimensie. Het werkt sfeerverhogend, stimulerend en zal velen motiveren om lid te blijven van een gymclub. Een demonummer kan men op veel manieren ontwerpen. De beheersing van de basisvormen in het turnen, de acrogym, het springen en het dansen is een voorwaarde om een nummer van een goed niveau te maken. De originaliteit krijgt men door gebruik te maken van aspecten als: kleding, mimiek, werken op muziek, lichteffecten en materialen.



Heb je ook zin om te
komen badmintonnen?
Heb je ook zin om te
komen badmintonnen?



**Je bent van Harte welkom
Op de woensdagavond in de tremahal
vanaf 19.30 uur .
Meer weten bel even : 06 22376482**



Ben jij een liefhebber van een goede conditie ??

**Of U kiest voor de
50+ groep die elke
woensdagmorgen om
10.30 uur in de
Tremahal bij elkaar
komen om te sporten.**

Bewegen is gezond

Regelmatig bewegen verbetert uw prestatie en doorzettingsvermogen.

De spijsvertering functioneert beter, u slaapt beter, stress wordt afgebouwd.

U voelt zich beter en aantrekkelijker, het bestrijdt het verouderingsproces.

**Kom dan langs op in de Tremahal op de
woensdagavond vanaf 20.30 u. van harte welkom**



Of gewoon lekker gymmen zie lesrooster voor de verschillende tijden en leeftijdsgroepen !

Voor alle leeftijden bijv.

Peuter en/of kleutergym op de donderdag.

Basisschool groepen 3,5,6,7& 8 op de maandagmiddag

vanaf 12jr. op woensdagavond Demogymgroep



gym