



# Gymclub Waarschoot



Folder seizoen 2025 - 2026



## TURNSHOW 2026

Vrijdag

**10 APRIL  
2026**

Zaterdag

**11 APRIL  
2026**

Zondag

**12 APRIL  
2026**

Inschrijven voor seizoen 2025 - 2026 is mogelijk:

**Voor huidige leden + broer(s)/zus(sen) (seizoen 2024 - 2025):**

vanaf vrijdag 25 juli 2025 om 9:00 uur

**Voor nieuwe leden:**

vanaf vrijdag 1 augustus 2025 om 9:00 uur



Online via [www.gymclubwaarschoot.be](http://www.gymclubwaarschoot.be)

Er zijn de hele maand september gratis lessen voor wie wil proberen!



## WAAR?

**Gym- en sporthal**

Kleine Weg 3, 9950 Lievegem

**Sportzaal VLS De Lieve**

Toekomststraat 15, 9950 Lievegem



## START SEIZOEN:

**Maandag**

8 september 2025



## VRAGEN?

gymclubwaarschoot

@hotmail.com

0494 67 65 07

Lien D'hont - Voorzitter



**gymfed**  
we are gym



**Volg ons op  
sociale media:**



[facebook.com/  
gymclubwaarschoot9950](https://facebook.com/gymclubwaarschoot9950)



[instagram.com/  
gymclubwaarschoot](https://instagram.com/gymclubwaarschoot)

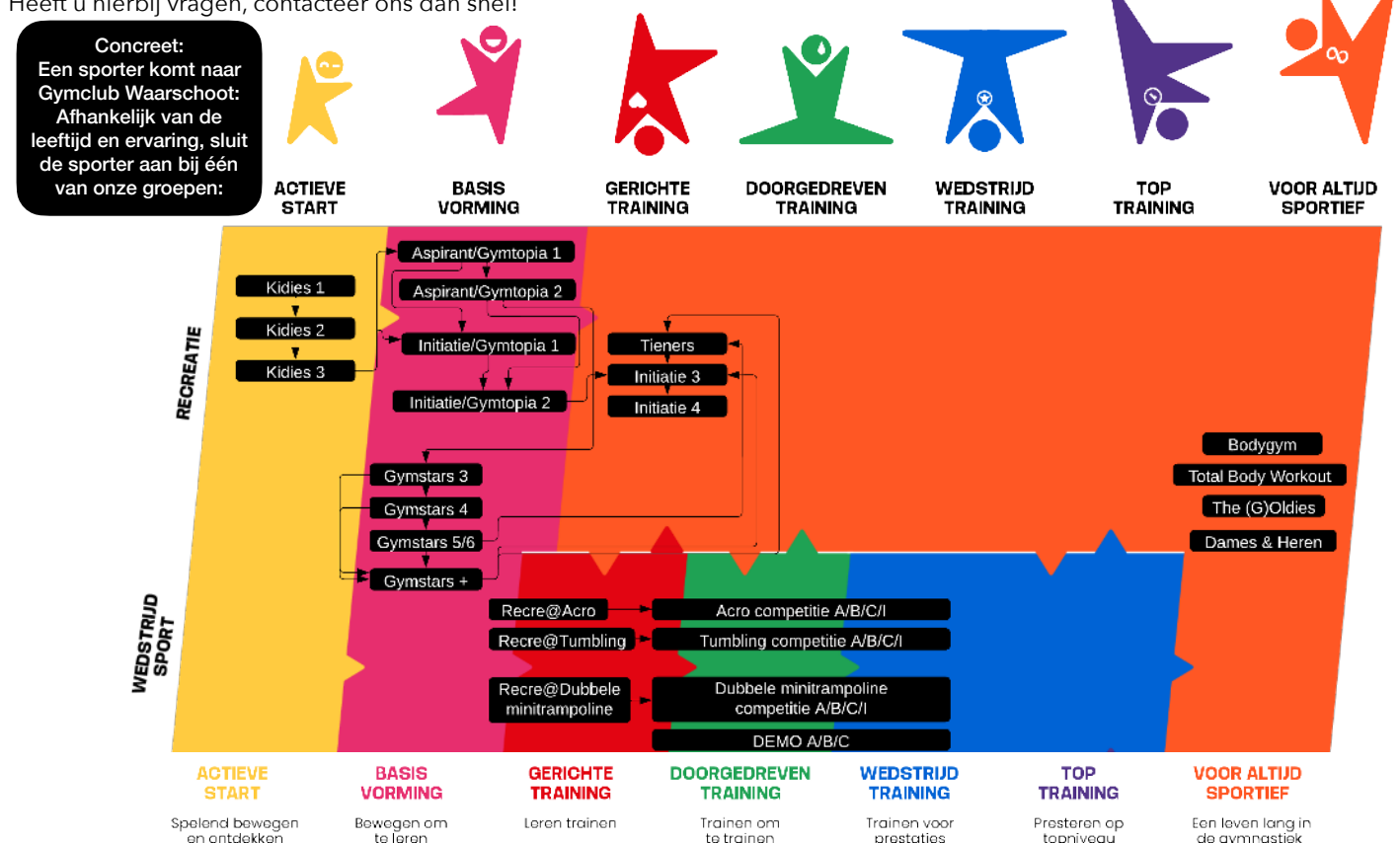
# GYMFED-SPORTMODEL

Om elke sporter binnen **Gymclub Waarschoot** op de meest geschikte & hoogwaardige manier correct te begeleiden naar zijn/haar noden, wensen en ontwikkeling, maakt onze club gebruik van het **Gymfed-sportmodel**. Deze langetermijnvisie van de Gymnastiekfederatie Vlaanderen draagt bij tot het correct opleiden en begeleiden van alle sporters binnen de club. Het model werkt volgens volgende 10 basisprincipes:












## GYMFED Sport model

- De sporter staat centraal:** de fysieke en mentale gezondheid van de sporter wordt op elk moment gewaarborgd. Ons doel is elke sporter een geschikte, kwalitatieve en persoonlijke sportervaring te bieden.
- Levenslang sporten is het doel**
- Gymnastiek biedt een waaier aan mogelijkheden:** gymnastiek bevordert de ontwikkeling van de algemene fysieke bekwaamheid en helpt op die manier de levenslange sportparticipatie en actieve levensstijl. We zetten in op een brede scholing van de sporter, eventueel als basis voor verdere specialisatie in één of meerdere disciplines.
- Fun, fitness, fundamentals & friendship:** deze 4 F-woorden staan centraal in elke training zodat elke sporter op elke leeftijd en elk niveau keer op keer zijn/haar training ervaart als een beleving en gemotiveerd blijft.
- Ieder sport op zijn niveau:** elk sporter start met een brede basisvorming en krijgt de juiste begeleiding om door te stromen naar zijn/haar niveau.
- De fasen van het Gymfed-sportmodel zijn gebaseerd op maturiteit**
- De trainer is de sleutelfiguur:** al onze trainers zijn specifiek opgeleid om elke sporter zo correct mogelijk te begeleiden. We beschikken per discipline over de juiste trainers, die elke dag klaar staan voor alle sporters.
- Alle neuzen wijzen in dezelfde richting:** iedereen (trainers, federatie, familie...) die (in)direct betrokken is bij de ontwikkeling van elke sporter deelt dezelfde visie. Alleen zo kan de sporter zich optimaal ontplooiën.
- Het Gymfed-sportmodel dient als kader om de praktijk vorm te geven:** alle (trainings)programma's, organisaties, opleidingen,... ondersteunen de toepassing van het model om de sporter zo optimaal mogelijk te bereiken.
- Een constante kwaliteitsbewaking is noodzakelijk:** Gymclub Waarschoot zorgt voor continue kwaliteit door steeds te blijven innoveren.

Hieronder kan u de verschillende **fases** van het Gymfed-sportmodel terugvinden, toegepast op onze groepen binnen **Gymclub Waarschoot**. Op de volgende pagina kan u een **uitgebreide toelichting per fase** terugvinden. Op de pagina's die volgen kan u een **detail van elke groep** terugvinden, samen met het **aantal trainingsuren** en **omschrijving van de groep**. Heeft u hierbij vragen, contacteer ons dan snel!



# GYMFED-SPORTMODEL

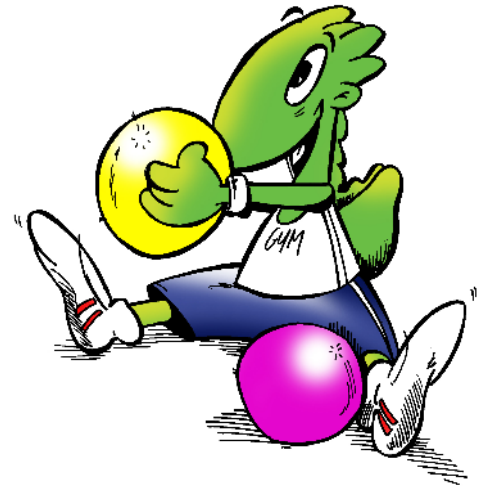
| Fase van het sportmodel   | Wat houdt deze fase in?   | Groep   | Gebruikte programma('s)   |
|---|---|---|---|
|  <p><b>ACTIEVE START</b></p>           | <p>Tijdens de <b>Actieve start</b> bewegen kinderen op een kwalitatieve, leuke en gevarieerde manier in een veilige en aangename omgeving. Ze kunnen op <b>ontdekking</b> gaan, openbloeien, zelfvertrouwen ontwikkelen, plezier beleven en leren. Op die manier worden kinderen voorbereid en warm gemaakt om gymnastiek te blijven beoefenen én wordt de <b>basis</b> gelegd voor <b>levenslang sporten</b>. Leuke en <b>gevarieerde lesinhouden</b> in verschillende domeinen en bewegingsthema's bieden <b>bewegingskansen</b> die noodzakelijk zijn om de brede motorische ontwikkeling te stimuleren.</p>   | <p><b>Kidies:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peuters + 1<sup>ste</sup> kleuterklas</li> <li>• 2<sup>de</sup> kleuterklas</li> <li>• 3<sup>de</sup> kleuterklas</li> </ul>   | <p><b>Kidies:</b> het kleuterprogramma van de Gymnastiekfederatie Vlaanderen</p>   |
|  <p><b>BASIS VORMING</b></p>           | <p>Tijdens de fase <b>Basisvorming</b> worden de grootmotorische vaardigheden verder ontwikkeld en de basisbewegingen van gymnastiek aangeleerd in een uitdagende omgeving. Kinderen kunnen proeven van verschillende aspecten binnen de gymnastiek. Geleidelijk aan ontwikkelen ze vaak een <b>voorkeur voor één of meerdere disciplines</b>. De vaardigheden die de kinderen ontwikkelen in deze fase vormen de <b>basis</b> om later <b>meer complexe vaardigheden</b> aan te leren en zullen hen <b>in elke sport voordeel</b> opleveren. De kinderen krijgen een <b>brede basisvorming</b>, zodat alle fundamentele bewegingspatronen en grote motorische vaardigheden maximaal ontwikkeld worden.</p> | <p><b>Basisgroepen:</b></p> <p>Gymtopia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspiranten 1</li> <li>• Aspiranten 2</li> </ul> <p>Gymstars:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspiranten 3</li> <li>• Aspiranten 4</li> <li>• Aspiranten 5&amp;6</li> <li>• Aspiranten+</li> </ul> <p>Tieners</p> | <p><b>Gymtopia:</b> het sporttechnisch programma van Gymfed voor <b>alle kinderen van 7 en 8 jaar</b>.</p>  <p><b>Gymstars:</b> het methodisch-didactisch programma van Gymfed boordevol turnoefeningen voor kinderen van 6 tot 14 jaar.</p>  |
|  <p><b>GERICHTE TRAINING</b></p>     | <p>Sporters in de fase <b>Gerichte training</b> hebben ambitie voor wedstrijd sport. Ze ontwikkelen verder hun fysieke basis, gericht op de uitbreiding van het totale trainingsprogramma en het leren van meer sport specifieke bewegingen. Deze fase is belangrijk voor de ontwikkeling van <b>basistechnieken</b>. Deze technieken vormen de grondslag om later op een correcte manier complexere vaardigheden aan te leren. Plezier beleven staat steeds centraal, terwijl de trainingen meer <b>gestructureerd</b> en <b>gericht</b> worden.</p>   | <p><b>Gevorderden:</b></p> <p>Initiatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Initiatie 1</li> <li>• Initiatie 2</li> <li>• Initiatie 3</li> <li>• Initiatie +</li> </ul> <p>Recrea:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recre@acro</li> <li>• Recre@tumbling</li> <li>• Rece@DMT</li> </ul>       | <p><b>Gymtopia:</b> het sporttechnisch programma van Gymfed voor <b>alle kinderen van 7 en 8 jaar</b>.</p>  <p><b>De sporttechnische programma's per discipline van de Gymfed.</b></p>   |
|  <p><b>DOORGEDREVEN TRAINING</b></p> | <p>Jongeren die doorgroeien tot deze fase, <b>Doorgedreven training</b>, zijn gepassioneerd door hun sport en streven een competitieve carrière na. Hiervoor zijn ze bereid om intensief te trainen en dus veel tijd en energie te investeren om het gewenste niveau te bereiken. Deze sporters beheersen alle basisvaardigheden, -bewegingen en -technieken. Nu houden ze van de uitdaging om gevorderde elementen en skills te ontwikkelen.</p>   | <p><b>Acro:</b><br/>A/B/C/I-niveau</p> <p><b>Tumbling:</b><br/>A/B/C/I-niveau</p> <p><b>Trampoline:</b><br/>A/B/C/I-niveau</p>  | <p><b>De sporttechnische programma's per discipline van Gymfed.</b></p>   |
|  <p><b>WEDSTRIJD TRAINING</b></p>     | <p>In de fase <b>Wedstrijdtraining</b> streven de sporters ernaar om maximale <b>prestaties</b> neer te zetten volgens hun <b>persoonlijke doelstellingen</b>. Ze willen de beste zijn en/of zetten hun zinnen op persoonlijke best-prestaties. De sporters en trainers zijn resultaatgericht ingesteld.</p>  | <p><b>Acro:</b><br/>A/B/C/I-niveau</p> <p><b>Tumbling:</b><br/>A/B/C/I-niveau</p> <p><b>Trampoline:</b><br/>A/B/C/I-niveau</p> <p><b>Demo A/B/C</b></p>   | <p><b>De sporttechnische programma's per discipline van de Gymfed.</b></p>  |
|  <p><b>VOOR ALTIJD SPORTIEF</b></p>  | <p>De fase <b>Voor altijd sportief</b> verwelkomt alle sporters zonder wedstrijdlicentie die in een leuke sfeer hun sport(en) of discipline(s) willen beoefenen, ongeacht niveau, ervaring, leeftijd of potentieel. De doelstellingen van de sporters kunnen individueel verschillen en een combinatie zijn van volgende:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fun:</b> omdat de sporter het leuk vindt</li> <li>• <b>Fitness:</b> om fysieke en mentale fitheid te onderhouden of te verbeteren.</li> <li>• <b>Fundamentals:</b> om nieuwe vaardigheden aan te leren of te onderhouden.</li> <li>• <b>Friendship:</b> om (nieuwe) sociale contacten te maken.</li> </ul>                        | <p><b>Volwassenen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bodygym</li> <li>• Total Body Workout</li> <li>• The (G)oldies</li> <li>• Dames &amp; Heren</li> </ul>  | <p><b>Multi SkillZ for Gym:</b> gevarieerde, uitdagende en interactieve oefenvormen en spelvormen.</p>   |



# PLOETERTURNEN

## Wat is ploeterturnen?

Kom samen met uw kindje op ontdekking in onze gymhal. Daar kan u, samen met uw zoon/dochter, ons bewegingslandschap ondervinden: een sportraam, airtrack, evenwichtsparcours, ballen... Uw kapoen wordt er uitgedaagd op zijn/haar niveau.



## Praktisch?

- Alle peuters zijn welkom tussen 1 en 2,5 jaar
- Er is **1 begeleider per peuter toegestaan**
- Zowel de peuter als begeleider sport op blote voeten

## Wanneer?

Eenmaal per maand op zondag **van 15:00 uur tot 16:00 uur.**

Voor het seizoen 2025 - 2026 zijn dit volgende momenten:

- Zondag 28 september 2025
- Zondag 12 oktober 2025
- Zondag 23 november 2025
- Zondag 14 december 2025
- Zondag 18 januari 2026
- Zondag 22 februari 2026
- Zondag 15 maart 2026
- Zondag 19 april 2026
- Zondag 17 mei 2026
- Zondag 14 juni 2026

## Kostprijs?

20 euro lidgeld per peuter (inschrijven vereist)  
+ 5 euro per les (per training ter plaatse te betalen)

**Inschrijven?** Ga snel naar onze website  
[www.gymclubwaarschoot.be/groepen/kleuterturnen](http://www.gymclubwaarschoot.be/groepen/kleuterturnen)





# PEUTERS / KIDIES

Onze **kidiesgroepen** bestaan uit 4 leeftijdsgroepen, waarbij we ons richten op de algemene motorische vaardigheden van elk kind. Voor de wekelijkse lessen laten we ons inspireren door het kleuterprogramma "Kidies" van de Gymnastiekfederatie Vlaanderen. Dankzij deze ondersteunende tools zorgen we voor een leuke, actieve en leerrijke beleving voor elke kleuter!



## Wat maakt ons kleuterturnen bijzonder?

- **Leeftijdsgroepen:** wij bieden aangepaste lessen voor elke leeftijdsgroep, zodat elk kind op z'n niveau kan leren en groeien.
- **Motorische ontwikkeling:** onze lessen zijn gericht op het verbeteren van de algemene motorische ontwikkeling, wat essentieel is voor de algemene ontwikkeling.
- **Inspiratie door het Kidiesprogramma:** door het gebruik van het programma "Kidies" van de Gymnastiekfederatie Vlaanderen creëren we een dynamische en stimulerende omgeving waarin kinderen spelenderwijs leren.
- **Leuke en actieve beleving:** met speelse thema's en uitdagende oefeningen zorgen we ervoor dat elke les een avontuur is, vol plezier en leerervaringen.

Volgende thema's komen aan bod:

- Algemene sportieve ontwikkelingslijn
- Bewegen op muziek
- Inspiratie met alternatief materiaal
- Springen en spelen met touwen
- Aan de slag met ballen
- Peuter-ouderturnen
- Themalessen zoals Sinterklaasfeest/ carnaval / paasfeest

## TRAININGSMOMENTEN LESGELD

|   | WEEKDAG  | TRAININGSUREN   | LESGELD VOLLEDIG SEIZOEN<br><i>September 2025 - juni 2026</i> |
|---|----------|-----------------|---|
| <b>Peuters 1:</b><br>Peuterklas (september t.e.m. juni) (°2023) | Zaterdag | 9u - 9.45u      | 110 euro  |
| <b>Peuters 2:</b><br>Peuterklas (februari t.e.m. juni) (°2023)  | Zaterdag | 9u - 9.45u      | 60 euro   |
| <b>Kidies 1:</b><br>1 <sup>ste</sup> kleuterklas (°2022)        | Zaterdag | 9.45u - 10.30u  | 110 euro  |
| <b>Kidies 2:</b><br>2 <sup>de</sup> kleuterklas (°2021)         | Zaterdag | 10.30u - 11.15u | 110 euro  |
| <b>Kidies 3:</b><br>3 <sup>de</sup> kleuterklas (°2020)         | Zaterdag | 11.15u - 12.15u | 130 euro  |

Een peuter kan pas starten zodra hij/zij naar school gaat.

**In de maand september is er bij peuters 1 & kidies 1 telkens één begeleider toegestaan tijdens de training. Vanaf oktober sporten de peuters 1 & kidies 1 zonder begeleider. In de maand februari is er bij peuters 2 één begeleider toegestaan tijdens de training. Vanaf maart sporten de peuters 2 zonder begeleider.**

## TRAININGEN IN DE SCHOOLVAKANTIES

- Herfstvakantie: enkel op 25 oktober 2025, niet op 1 november 2025
- Kerstvakantie: wel op 20 december 2025, niet op 27 december 2025, niet op 3 januari 2026
- Krokusvakantie: wel op 14 februari 2026, niet op 21 februari 2026
- Paasvakantie: wel op 4 april 2026, wel op 11 en 12 april 2026 (turnfeest), niet op 18 april 2026

**Inschrijven?** Ga snel naar onze website  
[www.gymclubwaarschoot.be/groepen/kleuterturnen](http://www.gymclubwaarschoot.be/groepen/kleuterturnen)



Bij onze **basisgroepen** maken we geen onderscheid tussen meisjes en jongens. Alle basisgroepen zijn gemengd en iedereen is welkom! Plezier, motorische ontwikkeling en gymnastische basisvorming staan centraal. Doorheen het jaar volgen we de evolutie van elke sporter nauwlettend, zodat we op het einde van het seizoen kunnen bepalen in welke groep de sporter terecht kan het volgende seizoen. Ook doorheen het jaar wordt er door de trainers geobserveerd of een kind kan overgaan naar een andere groep, zoals naar aspiranten+ of een initiatiegroep. **Aspiranten+** is een basisgroep waar de gevorderde sporters van het 3de tot 6de leerjaar terecht kunnen. Bij de **tieners** kunnen sporters vanaf het 6de leerjaar tot en met het 5de middelbaar terecht.

Tieners combineren met Aspiranten 5&6 is mogelijk.



## TRAININGSMOMENTEN LESGELD

|  | WEEKDAG              | TRAININGSUREN                | LESGELD VOLLEDIG SEIZOEN<br><i>September 2025 - juni 2026</i> |
|--|----------------------|------------------------------|---|
| Gymtopia:<br>Aspiranten 1 (1 <sup>ste</sup> lj.)                       | Woensdag             | 14.15u - 15.45u              | 190 euro  |
| Gymtopia:<br>Aspiranten 2 (2 <sup>de</sup> lj.)                        | Woensdag             | 14.15u - 15.45u              | 190 euro  |
| Gymstars:<br>Aspiranten 3 (3 <sup>de</sup> lj.)                        | Woensdag             | 16u - 18u                    | 240 euro  |
| Gymstars:<br>Aspiranten 4 (4 <sup>de</sup> lj.)                        | Woensdag             | 16u - 18u                    | 240 euro  |
| Gymstars:<br>Aspiranten 5 & 6 (5 <sup>de</sup> en 6 <sup>de</sup> lj.) | Woensdag             | 16u - 18u                    | 240 euro  |
| Gymstars:<br>Aspiranten + (3 <sup>de</sup> - 6 <sup>de</sup> lj.)      | Woensdag             | 16u - 18u                    | 240 euro  |
| Tieners:<br>6 <sup>de</sup> lj. - 5 <sup>de</sup> M.                   | Zaterdag             | 13.30u - 15.30u              | 240 euro  |
| Combinatie:<br>Aspiranten 6 & Tieners                                  | Woensdag<br>Zaterdag | 16u - 18u<br>13.30u - 15.30u | 420 euro  |
| Combinatie:<br>Aspiranten + (6 <sup>de</sup> lj.) & Tieners            | Woensdag<br>Zaterdag | 16u - 18u<br>13.30u - 15.30u | 420 euro  |

### TRAININGEN IN DE SCHOOLVAKANTIES

Voor groepen die trainen op weekdagen: **geen training**

Voor groepen die trainen op zaterdagen: **wel training**

**Inschrijven?** Ga snel naar onze website  
[www.gymclubwaarschoot.be/groepen/basisgroepen](http://www.gymclubwaarschoot.be/groepen/basisgroepen)




Gymnasten die bij de **gevorderden** turnen, zijn verplicht om elke training aanwezig te zijn. Dit om het trainingsniveau hoog te houden. De gymnasten hebben de basis al heel goed onder de knie zodat nieuwe elementen vlot worden aangeleerd. Er wordt wekelijks gewerkt op de airtrack, minitrampoline, dubbele minitrampoline, sprong en lange mat. Naast de lenigheidsoefeningen wordt er ook veel aandacht besteed aan vormspanning en kracht. In deze groepen worden de gymnasten klaargestoomd om later naar één van de competitiegroepen te gaan. Uiteraard kan je enkel na selectie terecht bij één van deze groepen. Gevorderden pikken wel al eens een recre@toernooi mee.

## TRAININGSMOMENTEN

### LESGELD

|  | WEEKDAG                       | TRAININGSUREN                         | LESGELD VOLLEDIG SEIZOEN<br><i>September 2025 - juni 2026</i> |
|--|-------------------------------|---------------------------------------|---|
| <b>Gymtopia:</b><br>Initiatie 1 (1 <sup>ste</sup> en 2 <sup>de</sup> lj.)  | Dinsdag<br>Zaterdag           | 17u - 19u<br>11u - 13u                | 420 euro  |
| <b>Gymtopia:</b><br>Initiatie + (2 <sup>de</sup> lj.)<br>NA EXTRA SELECTIE | Dinsdag<br>Zaterdag<br>Zondag | 17u - 19u<br>11u - 13u<br>9u - 10.30u | 520 euro  |
| <b>Initiatie 2:</b><br>(3 <sup>de</sup> - 6 <sup>de</sup> lj.)             | Dinsdag<br>Zaterdag           | 17u - 19u<br>11u - 13u                | 420 euro  |
| <b>Initiatie 3:</b><br>(1 <sup>ste</sup> M. - 5 <sup>de</sup> M.)          | Maandag<br>Donderdag          | 19u - 20.30u<br>17.30u - 19u          | 330 euro  |

### TRAININGEN IN DE SCHOOLVAKANTIES

Op weekdays: **geen training**  
Op zaterdagen: **wel training**

**Inschrijven?** Ga snel naar onze website  
[www.gymclubwaarschoot.be/groepen/gevorderden](http://www.gymclubwaarschoot.be/groepen/gevorderden)



- **Dames en Heren:** Oud-turn(st)ers, maar ook leden zonder enige turnervaring kunnen terecht in deze groep. Het is een gezellige groep waar iedereen op zijn eigen niveau turnt en leert.
- **The (G)oldies:** Deze groep bestaat uit oud-gymnasten die het nog te vroeg vinden om te stoppen met turnen. Ook zonder gymnastiekervaring ben je welkom hier. Elke training wordt een ander element van gymnastiek gegeven (airtrack, balk, rekstok, trampoline...) waarbij iedereen traint op zijn eigen niveau.
- **Bodygym:** Vanaf 20 jaar kan je terecht bij de bodygym. Er wordt gewerkt aan de fysieke conditie, lenigheid, kracht en coördinatie. Ook spierversterkende oefeningen komen wekelijks aan bod.
- **Total Body Workout:** Vanaf 16 jaar kan je terecht bij deze groep. De aangeboden oefeningen zetten je vetverbranding op scherp en trainen tegelijkertijd meerdere spiergroepen. Elke les wordt er op muziek gewerkt met verschillend fitnessmateriaal. De focus ligt ook op techniek, houding en bekkenbodemspieren.



## TRAININGSMOMENTEN LESGELD

|                                     | WEEKDAG              | TRAININGSUREN                | LESGELD VOLLEDIG SEIZOEN<br><i>September 2025 - juni 2026</i> |
|-------------------------------------|----------------------|------------------------------|---|
| Bodygym (BBB)                       | Maandag              | 19.45u - 20.45u              | 130 euro  |
| Total Body Workout (Aerobics + BBB) | Dinsdag              | 19.30u - 20.30u              | 160 euro  |
| The (G)oldies:<br>(1,5u/week)       | Donderdag            | 20u - 21.30u                 | 190 euro  |
| The (G)oldies:<br>(3u/week)         | Dinsdag<br>Donderdag | 20u - 21.30u<br>20u - 21.30u | 250 euro  |
| Dames en Heren                      | Donderdag            | 20.30u - 22u                 | 90 euro   |

|                                     | Locatie  |
|-------------------------------------|--|
| Bodygym (BBB)                       | Judozaal Waarschoot, Kleine Weg 3, 9950 Lievegem         |
| Total Body Workout (Aerobics + BBB) | Sportzaal VLS De Lieve, Toekomststraat 15, 9950 Lievegem |
| The (G)oldies + Dames en Heren      | Gymhal Lievegem, Kleine Weg 3, 9950 Lievegem             |

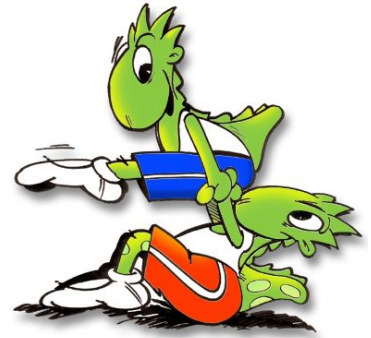
## TRAININGEN IN DE SCHOOLVAKANTIES

Op weekdagen: **geen training**

**Inschrijven?** Ga snel naar onze website  
[www.gymclubwaarschoot.be/groepen/volwassenen](http://www.gymclubwaarschoot.be/groepen/volwassenen)



De **acrogroepen** bestaan uit talentvolle gymnasten die geselecteerd worden door de trainers van deze groepen. De selectie gebeurt op basis van leeftijd, flexibiliteit, spierkracht en danstalent. Ook inzet is een belangrijke waarde in deze groepen. Er worden, afhankelijk van het wedstrijd niveau, vele uren per week besteed aan het klaarstomen van de gymnasten zodat zij op de wedstrijden het beste van zichzelf kunnen tonen. In het begin van het turnseizoen maken de trainers weloverwogen teams van 2 of 3 gymnasten waarvan er telkens 1 kleinere gymnast de bovenpartner is. Samen oefenen zij zowel balanselementen, waarbij de nadruk ligt op kracht en evenwicht, als tempo-elementen met de verschillende salto's. Deze worden gecombineerd in een wedstrijd dans die zij op de verschillende wedstrijden aan de jury tonen. Binnen de acrodiscipline zijn er verschillende groepen verdeeld volgens wedstrijd niveau.



## TRAININGSMOMENTEN

### LESGELD

|   | WEEKDAG                                    | TRAININGSUREN  | LESGELD VOLLEDIG SEIZOEN<br><i>September 2025 - juni 2026</i> |
|---|--|--|---|
| <b>Acro A-niveau:</b><br>Categorie: Junioren / Senioren | Maandag<br>Woensdag<br>Vrijdag<br>Zaterdag | 17.30u - 20u30<br>17u - 20u<br>17u - 21u<br>13u - 17u        | 1.150 euro  |
| <b>Acro A-niveau:</b><br>Categorie: Beloften            | Maandag<br>Woensdag<br>Vrijdag<br>Zaterdag | 17.30u - 20u<br>17u - 20u<br>17u - 20.30u<br>13u - 16u       | 1.030 euro  |
| <b>Acro B-niveau</b>                                    | Dinsdag<br>Woensdag<br>Vrijdag<br>Zaterdag | 17.30u - 20.30u<br>17u - 20u<br>18.30u - 21u<br>13u - 15.30u | 960 euro  |
| <b>Acro C-niveau</b>                                    | Dinsdag<br>Donderdag<br>Zaterdag           | 17.30u - 20u<br>17.30u - 20u<br>9u - 12u                     | 750 euro  |
| <b>Acro I1-niveau</b>                                   | Maandag<br>Donderdag<br>Zaterdag           | 17.30u - 20u<br>17.30u - 20u<br>10.30u - 13.30u              | 750 euro  |
| <b>Acro I2-niveau</b>                                   | Maandag<br>Woensdag<br>Vrijdag<br>Zaterdag | 17.30u - 20u<br>17u - 20u<br>17u - 20u<br>10.30u - 13u       | 960 euro  |
| <b>Recre@acro</b>                                       | Woensdag<br>Donderdag<br>Zaterdag          | 14u - 16u<br>18u - 20u<br>9u - 11u                           | 550 euro  |

## TRAININGEN IN DE SCHOOLVAKANTIES

Trainingen zijn mogelijk. Zie hiervoor de communicatie van de trainers.

**Inschrijven?** Ga snel naar onze website  
[www.gymclubwaarschoot.be/groepen/acro](http://www.gymclubwaarschoot.be/groepen/acro)

Bij tumblingreeksen wisselen rondats, salto's, fliks, enz. elkaar in een flitsend tempo af. De gymnasten voeren hun spectaculaire reeksen uit op een verende baan van 25 meter lang. Snelheid van uitvoering, amplitude, vaardigheid in het draaien van salto's en vooral veel durf zijn de eigenschappen waarover de sporters van de **tumbling** moeten beschikken. Er wordt getraind op lenigheid, kracht en sprongtechniek. Er zijn vijf tumblinggroepen, verdeeld volgens het wedstrijdniveau en leeftijd.



- **Tumbling A/B:** gymnasten nemen deel aan drie wedstrijden om zo door te kunnen gaan naar het Vlaams Kampioenschap en hopen op een Belgische selectie.
- **Tumbling I:** dit is het niveau voor de kleinsten (9 - 10 jaar). Zij moeten verschillende onderdelen afleggen. Een maxitrampoline-oefening, een lange mat oefening, een tumblingreeks, een flik en een rondat uit stand.
- **Tumbling C:** gymnasten nemen deel aan drie wedstrijden om zo door te kunnen gaan naar het Vlaams kampioenschap.
- **Recre@tumbling:** gymnasten die willen, doen twee keer per seizoen mee aan een recreatoernooi.

## TRAININGSMOMENTEN

### LESGELD

|                          | WEEKDAG  | TRAININGSUREN  | LESGELD VOLLEDIG SEIZOEN<br><i>September 2025 - juni 2026</i> |
|--------------------------|--|--|---|
| <b>Tumbling A-niveau</b> | Dinsdag<br>Woensdag<br>Donderdag<br>Zaterdag<br>Zondag | 17.30u - 20u<br>13.30u - 16u<br>18u - 20u<br>8.30u - 11u<br>10u - 12u (oneven weken) | 930 euro  |
| <b>Tumbling B-niveau</b> | Dinsdag<br>Woensdag<br>Vrijdag<br>Zaterdag             | 17.30u - 20u<br>13.30u - 16u<br>17.30u - 20u<br>8.30u - 11u                          | 900 euro  |
| <b>Tumbling C-niveau</b> | Woensdag<br>Vrijdag<br>Zaterdag                        | 16u - 18u<br>17.30u - 20u<br>9u - 11u  | 640 euro  |
| <b>Tumbling I-niveau</b> | Maandag<br>Woensdag<br>Zondag                          | 17.30u - 19.30u<br>17.45u - 19.45u<br>11u - 13u                                      | 600 euro  |
| <b>Recre@tumbling</b>    | Woensdag<br>Vrijdag<br>Zaterdag                        | 16u - 18u<br>17.30u - 19.30u<br>11u - 13u  | 550 euro  |

## TRAININGEN IN DE SCHOOLVAKANTIES

Trainingen zijn mogelijk. Zie hiervoor de communicatie van de trainers.

**Inschrijven?** Ga snel naar onze website  
[www.gymclubwaarschoot.be/groepen/tumbling](http://www.gymclubwaarschoot.be/groepen/tumbling)

Deze groep geselecteerde springers trainen op de **dubbele mini-, mini- en grote trampoline**. Salto, Barani en Rudi zijn al lang geen vreemde termen meer voor hen. De nadruk wordt gelegd op het technisch correct uitvoeren van alle sprongen. Enthousiasme en 200% inzet zijn echter een vereiste. Het trampolineteam vormt een hecht team waar veel "fun" beleefd wordt. Er zijn verschillende trampolinegroepen, verdeeld volgens het wedstrijdniveau en leeftijd:

- **DMT A/B:** de gymnasten nemen deel aan 3 provinciale voorrondes om zich zo te proberen selecteren voor het Vlaams en misschien zelfs Belgisch kampioenschap.
- **DMT I:** dit is het niveau voor de kleinsten (9-10 jaar). Zij nemen deel aan 3/4 provinciale voorrondes en moeten een oefening tonen op de dubbele minitrampoline en op de lange mat.
- **DMT C1/C2:** de gymnasten nemen deel aan 3 provinciale voorrondes om zich zo te proberen selecteren voor het Vlaams kampioenschap.
- **Recre@DMT:** de gymnasten nemen deel aan twee/drie recreatietoernooien waar ze het beste van zichzelf laten zien op de mini-, dubbele mini- en grote trampoline.



## TRAININGSMOMENTEN

### LESGELD

|                      | WEEKDAG                                      | TRAININGSUREN  | LESGELD VOLLEDIG SEIZOEN<br><i>September 2025 - juni 2026</i> |
|----------------------|--|--|---|
| <b>DMT A2-niveau</b> | Maandag<br>Woensdag<br>Donderdag<br>Zaterdag | 19u - 21u<br>18.30u - 20.30u<br>18u - 20.30u<br>11u - 13.30u | 830 euro  |
| <b>DMT A1-niveau</b> | Maandag<br>Woensdag<br>Donderdag<br>Zaterdag | 18u - 20u<br>18u - 20u<br>17u30 - 20u<br>11u - 13.30u        | 830 euro  |
| <b>DMT B2-niveau</b> | Maandag<br>Woensdag<br>Donderdag<br>Zaterdag | 19u - 21u<br>18.30u - 20.30u<br>18u - 20.30u<br>11u - 13u    | 790 euro  |
| <b>DMT B1-niveau</b> | Maandag<br>Woensdag<br>Donderdag<br>Zaterdag | 18u - 20u<br>18u - 20u<br>17u30 - 20u<br>11u - 13u           | 790 euro  |
| <b>DMT C2-niveau</b> | Dinsdag<br>Donderdag<br>Zaterdag             | 19u - 21u<br>18.30u - 20.30u<br>10u - 12u                    | 600 euro  |
| <b>DMT C1-niveau</b> | Maandag<br>Woensdag<br>Zaterdag              | 18u - 20u<br>18u - 20u<br>11u - 13u                          | 600 euro  |
| <b>DMT I-niveau</b>  | Maandag<br>Woensdag<br>Zaterdag              | 17u - 19u<br>16u30 - 18u30<br>9u - 11u                       | 600 euro  |
| <b>Recre@DMT</b>     | Woensdag<br>Zaterdag                         | 13.30u - 15.30u<br>9u - 11u                                  | 420 euro  |

## TRAININGEN IN DE SCHOOLVAKANTIES

Trainingen zijn mogelijk. Zie hiervoor de communicatie van de trainers.

**Inschrijven?** Ga snel naar onze website  
[www.gymclubwaarschoot.be/groepen/trampoline](http://www.gymclubwaarschoot.be/groepen/trampoline)

**Demo A:** In deze groep brengt een team van ongeveer 50 gymnasten samen een oefening waarin tumbling en acro elkaar afwisselen. Door middel van dans worden deze disciplines met elkaar verbonden en zullen er **5 wedstrijden** worden meegedaan. Ze proberen zich zo te plaatsen voor de grote finale. Hierbij is het noodzakelijk dat de sporter al enige ervaring heeft.

Voorwaarden:

- Demo A is bedoeld voor gymnasten van het A- en B-niveau van Acro, Tumbling en Ritmiek.
- C- en I-gymnasten moeten voldoen aan de minimumvoorwaarden van min. 1 discipline én geselecteerd worden na auditie.

**Demo B:** In deze groep brengt een team van ongeveer 30 gymnasten samen een oefening waarin tumbling en acro elkaar afwisselen. Door middel van dans worden deze disciplines met elkaar verbonden en zullen er ook **5 wedstrijden** worden meegedaan.

Voorwaarden:

- Demo B is bedoeld voor gymnasten van het C- en I-niveau van Acro, Tumbling en Ritmiek.
- Andere gymnasten moeten voldoen aan de minimumvoorwaarden van min. 1 discipline én geselecteerd worden na auditie.

**Demo C:** In deze groep brengt een team van ongeveer 30 gymnasten samen een oefening waarin tumbling, acro en trampoline elkaar afwisselen. Door middel van dans worden deze disciplines met elkaar verbonden. Ze nemen deel aan **4 wedstrijden**.

Voorwaarden:

- Demo C is bedoeld voor gymnasten van het recre@, C- of I-niveau van Acro, Tumbling en Trampoline.
- Andere gymnasten moeten voldoen aan minstens 2 van de minimumvoorwaarden én geselecteerd worden na auditie.



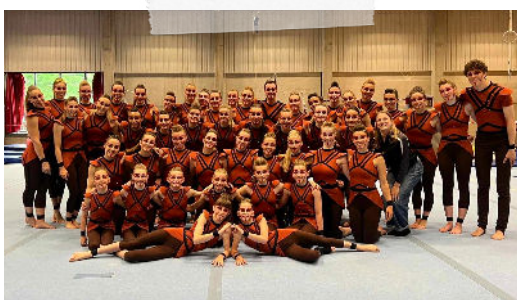
## TRAININGSMOMENTEN LESGELD

|                      | WEEKDAG         | TRAININGSUREN       | LESGELD VOLLEDIG SEIZOEN<br><i>September 2025 - juni 2026</i> |
|----------------------|-----------------|---------------------|---|
| <b>DEMO A-niveau</b> | <b>Zondag</b>   | <b>10.30u - 13u</b> | <b>290 euro</b>   |
| <b>DEMO B-niveau</b> | <b>Zondag</b>   | <b>9u - 11u</b>     | <b>240 euro</b>   |
| <b>DEMO C-niveau</b> | <b>Zaterdag</b> | <b>16.30u - 19u</b> | <b>290 euro</b>   |

## TRAININGEN IN DE SCHOOLVAKANTIES

Trainingen zijn mogelijk. Zie hiervoor de communicatie van de trainers.

**Inschrijven?** Ga snel naar onze website  
[www.gymclubwaarschoot.be/groepen/demo](http://www.gymclubwaarschoot.be/groepen/demo)





# KALENDER 2025 - 2026

| DATUM   | PLANNING   |
|---|--|
| Vrijdag 25 juli 2025<br>(vanaf 9.00 uur)  | <b>START ONLINE INSCHRIJVEN VOOR SEIZOEN 2025 - 2026 VOOR HUIDIGE LEDEN VAN SEIZOEN 2024 - 2025 OF BROER(S) &amp; ZUS(SEN)</b><br>Via <a href="http://www.gymclubwaarschoot.be">www.gymclubwaarschoot.be</a> |
| Vrijdag 1 augustus 2025<br>(vanaf 9.00 uur)   | <b>START ONLINE INSCHRIJVEN VOOR SEIZOEN 2025 - 2026 VOOR NIEUWE LEDEN</b><br>Via <a href="http://www.gymclubwaarschoot.be">www.gymclubwaarschoot.be</a>   |
| Zaterdag 6 september 2025   | <b>TWEDEHANDSBEURS + MOGELIJKHEID TOT AANKOOP CLUBKLEDIJ</b><br>13.00u - 17.00 uur - Cultureel Centrum Waarschoot  |
| Maandag 8 september 2025  | <b>START TURNSEIZOEN 2025 - 2026</b>   |
| Woensdag 24 september 2025  | <b>MOGELIJKHEID TOT AANKOOP CLUBKLEDIJ</b><br>14.00u - 16.45u - Sporthal Waarschoot  |
| Zaterdag 18 oktober 2025 -<br>Zondag 19 oktober 2025  | <b>GEEN TRAININGEN WEGENS OPLEIDINGSWEEKEND VOOR DE TRAINERS</b><br>Met uitzondering van enkele competitiegroepen  |
| Zondag 9 november 2025  | <b>ORGANISATIE EIGEN WEDSTRIJD</b><br>Disciplines: Tumbling (TU) - Lange Mat (LM) - Airtrack (AT) - Minitrampoline (MT) - Dubbele Minitrampoline (DMT)   |
| Zaterdag 6 december 2025  | <b>SINTERKLAASFEEST</b><br>(Voor de kleuters)  |
| Zondag 7 december 2025  | <b>TAKEAWAY KOEKENVERKOOP</b>  |
| Woensdag 11 februari 2026   | <b>MOEV Ringstick</b><br><i>GEEN TRAINING</i> voor: Gymtopia 1 en 2 (aspiranten 1 en 2) - (14.15 uur - 15.45 uur)  |
| Zaterdag 28 februari 2026   | <b>GEEN TRAINING VOOR DE KLEUTERS</b><br>Wegens badmintontoernooi  |
| Vrijdag 10 april 2026:<br>- Generale repetitie om 13u<br>- <b>Show 1 om 19u</b><br>Zaterdag 11 april 2026:<br>- <b>Show 2 om 13.30u</b><br>- <b>Show 3 om 19u</b><br>Zondag 12 april 2026:<br>- <b>Show 4 om 13.30u</b> | <b>TURNFEEST</b><br>(Annulering normale trainingsuren)<br><br>Extra repetities van maandag 6 april 2026 tot vrijdag 10 april 2026  |
| Woensdag 27 mei 2026  | <b>MOEV Tussen 4 vuren</b><br><i>GEEN TRAINING</i> voor: Gymtopia 1 en 2 (aspiranten 1 en 2) - (14.15 uur - 15.45 uur)   |
| Zondag 21 juni 2026   | <b>LAATSTE TRAINING VAN SEIZOEN 2025 - 2026</b><br>(Opgelet: de laatste training voor de aspirantengroepen is op woensdag 3 juni 2026)   |



## OP FEESTDAGEN ZIJN ER GEEN TRAININGEN

Wist je dat je op onze website alle activiteiten en wedstrijden kan terugvinden?  
Je kan ze zelfs exporteren naar jouw eigen agenda!  
Surf snel naar [www.gymclubwaarschoot.be/kalender](http://www.gymclubwaarschoot.be/kalender)



# OVER ONZE CLUB



Welkom bij **Gymclub Waarschoot vzw**, dé hotspot voor gymnastiek en fun in het Meetjeslandse Lievegem! Met meer dan 700 leden van 1 tot 75+ is er bij ons sinds 1985 **voor iedereen wat wils**. Gymclub Waarschoot is aangesloten bij de Gymnastiekfederatie Vlaanderen en behaalde haar Q4Gym kwaliteitslabel. Van **kleutergym tot bodygym** en alles daartussenin - wij hebben een breed aanbod aan recreatieve disciplines. Houd je meer van competitie, duik dan in onze **acro, tumbling, trampoline en demo-teams**. Bij Gymclub Waarschoot geloven we in groei en ontwikkeling. We bieden elke sporter de mogelijkheid om in te stappen bij de groep(en) die het beste bij hen past met begeleiding van onze **meer dan 75 professionele trainers en trainsters** op elk niveau. Kom langs in onze club en ontdek wat jij kunt bereiken door de energie van onze trainers!

## HET BESTUUR

Om de goede werking van onze club te garanderen, kunnen we rekenen op onze trainers en bestuursleden. Een overzicht van ons bestuur en haar leden:

|                                      |                    |
|--------------------------------------|--------------------|
| Voorzitter                           | Lien D'hont        |
| Communicatie, sponsoring & logistiek | Thibo Ryckaert     |
| Penningmeester                       | Sara De Smet       |
| Ledenadministratie                   | Carmen Dobbelaere  |
| Boekhouding & fiscaliteit            | Dirk De Muyck      |
| Kwaliteitscoördinator & EHBO         | Lore D'hont        |
| Contactpersoon integriteit (API)     | Martine Corvelyn   |
| Ombudsvrouw                          | Ann Derudder       |
| Marketingcoördinator                 | Manon Bonte        |
| Trainersadministratie                | Charlotte Vermeire |

## TRAININGSLOCATIES

- **Gymhal Lievegem**, Kleine Weg 3, 9950 Lievegem
- **Sporthal Waarschoot**, Kleine Weg 3, 9950 Lievegem
- **Judozaal Waarschoot**, Kleine Weg 3, 9950 Lievegem
- **Sportzaal VLS De Lieve**, Toekomststraat 15, 9950 Lievegem

## LID WORDEN?

Inschrijven voor het seizoen 2025 - 2026 is voor huidige leden + broer(s)/zus(sen) (seizoen 2024 - 2025) mogelijk vanaf **vrijdag 25 juli 2025** en voor nieuwe leden vanaf **vrijdag 1 augustus 2025** en dit online via onze website [www.gymclubwaarschoot.be](http://www.gymclubwaarschoot.be). U vult daar alle gegevens van de sporter(s) in. Opgelet: u bent pas definitief ingeschreven als de betaling is afgerond.

**Gratis proefflessen in de maand september!\***

*\*Indien de desbetreffende groep nog niet volzet is.*

## CONTACTEER ONS

Via onze website: [www.gymclubwaarschoot.be](http://www.gymclubwaarschoot.be)

Per e-mail: [gymclubwaarschoot@hotmail.com](mailto:gymclubwaarschoot@hotmail.com)

Per telefoon: **0494 67 65 07** (Lien D'hont - Voorzitter)

Volg het reilen en zeilen binnen de club via onze sociale media:

 [facebook.com/gymclubwaarschoot9950](https://facebook.com/gymclubwaarschoot9950)

 [instagram.com/gymclubwaarschoot](https://instagram.com/gymclubwaarschoot)

