



# Gymclub Waarschoot



Folder seizoen 2026 - 2027

**NIEUWE DISCIPLINES  
RITMIEK & G-GYM!**



**gymfed**  
we are gym



**Volg ons op  
sociale media:**



facebook.com/  
gymclubwaarschoot9950



instagram.com/  
gymclubwaarschoot

Inschrijven voor seizoen 2026 - 2027 is mogelijk:

**Voor huidige leden + broer(s)/zus(sen) (seizoen 2025 - 2026):**

vanaf woensdag 1 juli 2026 om 9:00 uur

**Voor nieuwe leden:**

vanaf zaterdag 25 juli 2026 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**  
7 september 2026



**VRAGEN?**

gymclubwaarschoot  
@hotmail.com  
0494 67 65 07  
Lien D'hont - Voorzitter

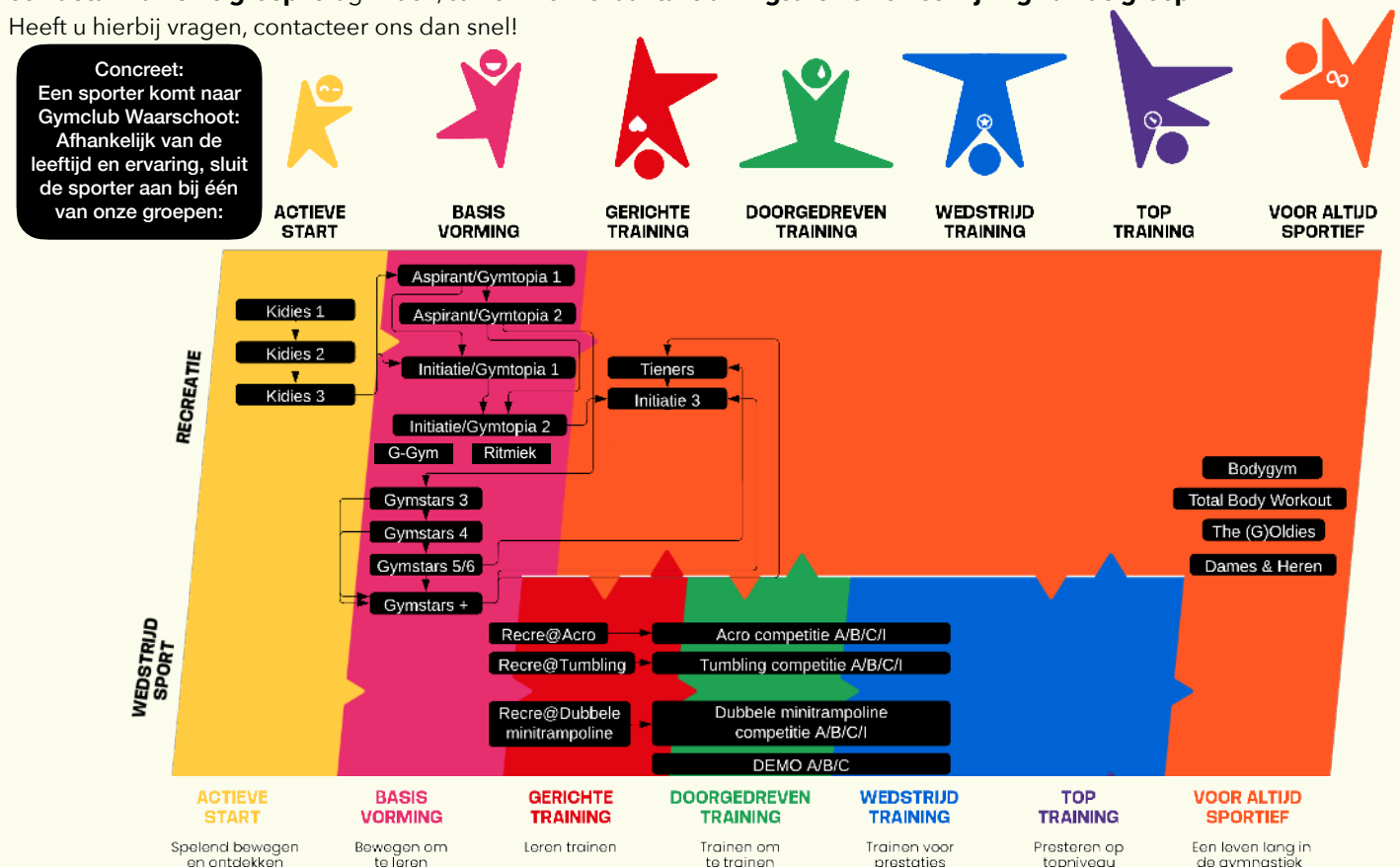
# GYMFED-SPORTMODEL

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

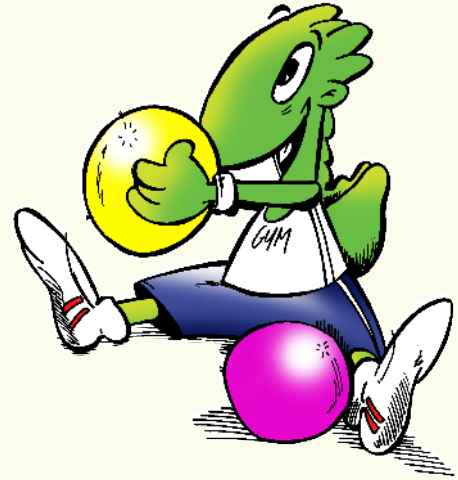
Fase van het sportmodel	Wat houdt deze fase in?	Groep	Gebruikte programma('s)
 <p><b>ACTIEVE START</b></p>	<p>Tijdens de <b>Actieve start</b> bewegen kinderen op een kwalitatieve, leuke en gevarieerde manier in een veilige en aangename omgeving. Ze kunnen op <b>ontdekking</b> gaan, openbloeien, zelfvertrouwen 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 Ritmiek</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 wedstrijdsport. Ze ontwikkelen verder hun fysieke basis, gericht op de uitbreiding van het totale trainingsprogramma en het leren van meer sportspecifieke 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> A/B/C/I-niveau</p> <p><b>Tumbling:</b> A/B/C/I-niveau</p> <p><b>Trampoline:</b> 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> A/B/C/I-niveau</p> <p><b>Tumbling:</b> A/B/C/I-niveau</p> <p><b>Trampoline:</b> 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 ALTJD 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?

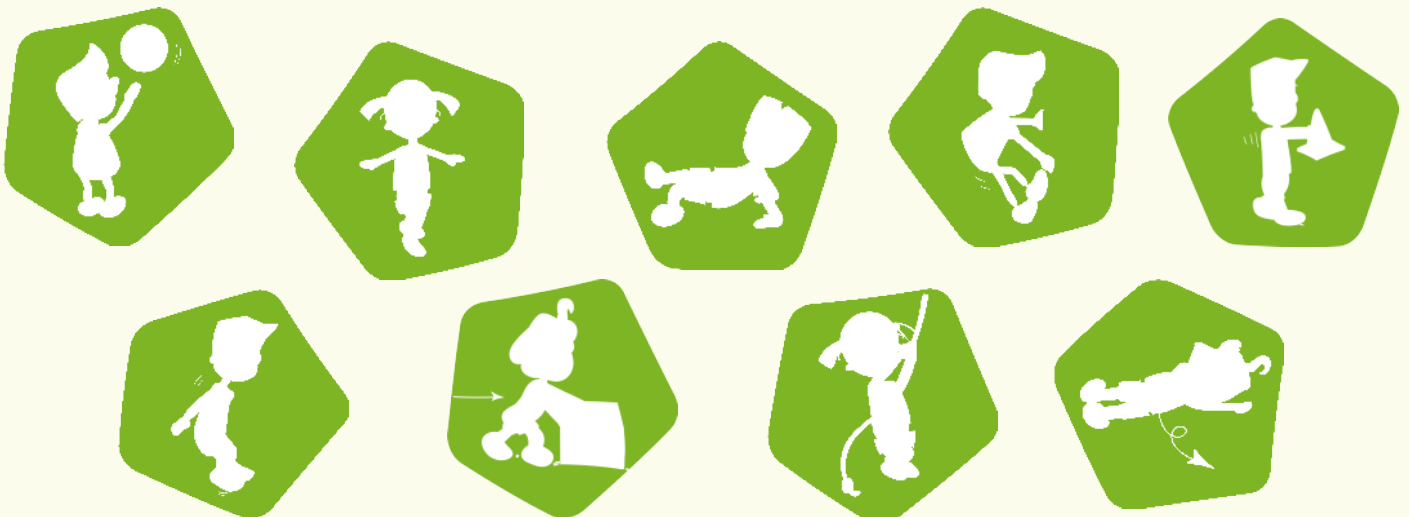
Eenmaal per maand op zondag **van 15:00 uur tot 16:00 uur.**  
Voor het seizoen 2026 - 2027 zijn dit volgende momenten:

- Zondag 13 september 2026
- Zondag 18 oktober 2026
- Zondag 29 november 2026
- Zondag 13 december 2026
- Zondag 17 januari 2027
- Zondag 14 februari 2027
- Zondag 14 maart 2027
- Zondag 18 april 2027
- Zondag 9 mei 2027
- Zondag 13 juni 2027

## 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)





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 <i>September 2026 - juni 2027</i>
<b>Peuters 1:</b> Peuterklas (september t.e.m. juni) (°2024)	Zaterdag	9u - 9.45u	110 euro
<b>Peuters 2:</b> Peuterklas (februari t.e.m. juni) (°2024)	Zaterdag	9u - 9.45u	60 euro
<b>Kidies 1:</b> 1 <sup>ste</sup> kleuterklas (°2023)	Zaterdag	9.45u - 10.30u	110 euro
<b>Kidies 2:</b> 2 <sup>de</sup> kleuterklas (°2022)	Zaterdag	10.30u - 11.15u	110 euro
<b>Kidies 3:</b> 3 <sup>de</sup> kleuterklas (°2021)	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 31 oktober 2026, niet op 7 november 2026  
 Kerstvakantie: wel op 19 december 2026, niet op 26 december 2026, niet op 2 januari 2027  
 Krokusvakantie: wel op 6 februari 2027, niet op 13 februari 2027  
 Paasvakantie: wel op 27 maart 2027, niet op 3 april 2027, niet op 10 april 2027

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



## **NIEUW: Ontdek de spectaculaire wereld van Ritmiek!**

**Ritmiek** is een veelzijdige turnsport waarin dans, lenigheid en coördinatie met elkaar worden gecombineerd.

Tijdens de trainingen wordt er geoefend op evenwichten, sprongen en pirouetten, maar wordt ook geturnd met tuigen zoals: hoepel, bal, knotsen, touw en lint.

Tijdens de lessen werken gymnasten telkens aan lichaamselementen en tuigtechnieken aangepast aan hun leeftijd en niveau.

De gymnasten leren zo hun lichaam op een sierlijke én krachtige manier beheersen.

In deze groep staat plezier centraal. Iedereen is welkom – van beginners die hun eerste passen zetten tot ervaren gymnasten die hun vaardigheden willen laten groeien of onderhouden.

Ben je klaar om de uitdaging van Ritmiek aan te gaan? Dan ben je welkom in onze nieuwe groep!

### **Voor wie?**

Je bent welkom vanaf het eerste leerjaar!



## **TRAININGSMOMENTEN LESGELD**

	WEEKDAG	TRAININGSUREN	LESGELD VOLLEDIG SEIZOEN <i>September 2026 - juni 2027</i>
<b>In stap in Ritmiek</b>	<b>Zaterdag</b>	<b>9.45u - 11.15u</b>	<b>190 euro</b>

### **TRAININGEN IN DE SCHOOLVAKANTIES**

Herfstvakantie: enkel op 31 oktober 2026, niet op 7 november 2026

Kerstvakantie: wel op 19 december 2026, niet op 26 december 2026, niet op 2 januari 2027

Krokusvakantie: wel op 6 februari 2027, niet op 13 februari 2027

Paasvakantie: wel op 27 maart 2027, niet op 3 april 2027, niet op 10 april 2027

### **Eerste les: zaterdag 12 september 2026.**

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

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

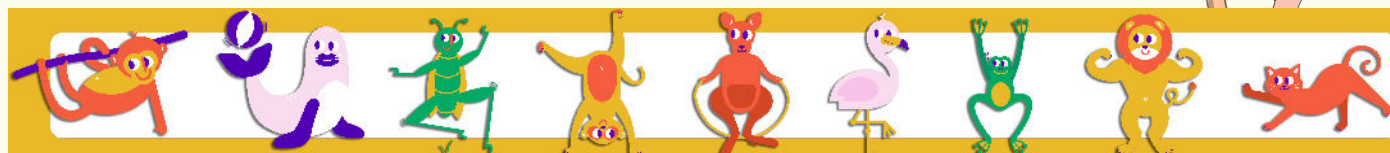
	WEEKDAG	TRAININGSUREN	LESGELD VOLLEDIG SEIZOEN <i>September 2026 - juni 2027</i>
Gymtopia: Aspiranten 1 (1 <sup>ste</sup> lj.)	Woensdag	14.15u - 15.45u	190 euro
Gymtopia: Aspiranten 2 (2 <sup>de</sup> lj.)	Woensdag	14.15u - 15.45u	190 euro
Gymstars: Aspiranten 3 (3 <sup>de</sup> lj.)	Woensdag	16u - 18u	240 euro
Gymstars: Aspiranten 4 (4 <sup>de</sup> lj.)	Woensdag	16u - 18u	240 euro
Gymstars: Aspiranten 5 & 6 (5 <sup>de</sup> en 6 <sup>de</sup> lj.)	Woensdag	16u - 18u	240 euro
Gymstars: Aspiranten + (3 <sup>de</sup> - 6 <sup>de</sup> lj.)	Woensdag	16u - 18u	240 euro
Tieners: 6 <sup>de</sup> lj. - 5 <sup>de</sup> M.	Zaterdag	16u - 18u	240 euro
Combinatie: Aspiranten 6 & Tieners	Woensdag Zaterdag	16u - 18u 16u - 18u	420 euro
Combinatie: Aspiranten + (6 <sup>de</sup> lj.) & Tieners	Woensdag Zaterdag	16u - 18u 16u - 18u	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 <i>September 2026 - juni 2027</i>
<b>Gymtopia:</b> Initiatie 1 (1 <sup>ste</sup> en 2 <sup>de</sup> lj.)	Dinsdag Zaterdag	17u - 19u 11u - 13u	420 euro
<b>Gymtopia:</b> Initiatie + (2 <sup>de</sup> lj.) NA EXTRA SELECTIE	Dinsdag Zaterdag Zondag	17u - 19u 11u - 13u 9u - 10.30u	520 euro
<b>Initiatie 2:</b> (3 <sup>de</sup> - 6 <sup>de</sup> lj.)	Dinsdag Zaterdag	17u - 19u 11u - 13u	420 euro
<b>Initiatie 3:</b> (1 <sup>ste</sup> M. - 5 <sup>de</sup> M.)	Maandag Donderdag	19u - 20.30u 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 <i>September 2026 - juni 2027</i>
<b>Bodygym (BBB)</b>	Maandag	19.45u - 20.45u	130 euro
<b>Total Body Workout (Aerobics + BBB)</b>	Dinsdag	19.30u - 20.30u	160 euro
<b>The (G)oldies: (1,5u/week)</b>	Donderdag	20.15u - 21.45u	190 euro
<b>The (G)oldies: (3u/week)</b>	Dinsdag Donderdag	20u - 21.30u 20.15u - 21.45u	250 euro
<b>Dames en Heren</b>	Donderdag	20.30u - 22u	90 euro

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

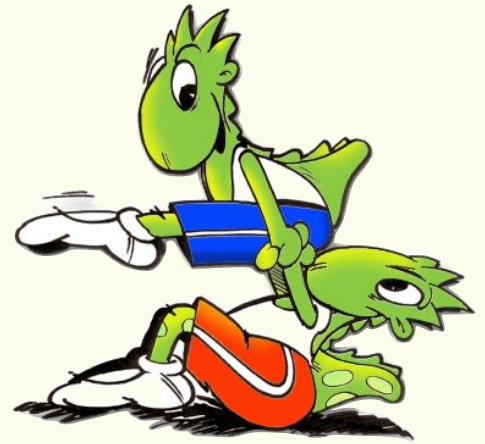
## TRAININGEN IN DE SCHOOLVAKANTIES

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 wedstrijdniveau, 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 wedstrijddans die zij op de verschillende wedstrijden aan de jury tonen. Binnen de acrodiscipline zijn er verschillende groepen verdeeld volgens wedstrijdniveau.



## TRAININGSMOMENTEN LESGELD

	WEEKDAG	TRAININGSUREN	LESGELD VOLLEDIG SEIZOEN <i>September 2026 - juni 2027</i>
<b>Acro A-niveau:</b> Categorie: Junioren / Senioren (11 - 18+ jaar)	Dinsdag Woensdag Vrijdag Zaterdag	17.30u - 20.30u 17u - 20u 17u - 21u 13u - 17u	1.150 euro
<b>Acro A-niveau:</b> Categorie: Beloften (10 - 16 jaar)	Dinsdag Woensdag Vrijdag Zaterdag	17.30u - 20u 17u - 20u 17u - 20u 13u - 16.30u	1.030 euro
<b>Acro B-niveau</b>	Dinsdag Woensdag Vrijdag Zaterdag	17.30u - 20u 17u - 19.30u 17u - 20.30u 13u - 16u	990 euro
<b>Acro C-niveau</b>	Maandag Donderdag Zaterdag	17.30u - 20u 17.30u - 20u 10u - 13u	750 euro
<b>Acro I-niveau</b>	Maandag Woensdag Vrijdag Zaterdag	17.30u - 20u 17u - 20u 17u - 20u 10u - 12.30u	960 euro
<b>Recre@acro</b>	Woensdag Donderdag Zaterdag	14u - 16u 17.30u - 19.30u 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 <i>September 2026 - juni 2027</i>
<b>Tumbling A-niveau</b>	Dinsdag Woensdag Donderdag Zaterdag Zondag	17.30u - 20u 13.30u - 16u 18u - 20u 8.30u - 11u 10u - 12u (oneven weken)	930 euro
<b>Tumbling B-niveau</b>	Dinsdag Woensdag Vrijdag Zaterdag	17.30u - 20u 13.30u - 16u 17.30u - 20u 8.30u - 11u	900 euro
<b>Tumbling C-niveau</b>	Woensdag Vrijdag Zaterdag	16u - 18u 17.30u - 20u 9u - 11u	640 euro
<b>Tumbling I-niveau</b>	Maandag Woensdag Zondag	17.30u - 19.45u 17.45u - 20u 11u - 13.30u	670 euro
<b>Recre@tumbling</b>	Woensdag Vrijdag Zaterdag	16u - 18u 17.30u - 19.30u 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 wedstrijd-niveau 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 2 of 3 recreatoernooien waar ze het beste van zichzelf laten zien op de mini-, dubbele mini- en grote trampoline.



## TRAININGSMOMENTEN

### LESGELD

	WEEKDAG	TRAININGSUREN	LESGELD VOLLEDIG SEIZOEN <i>September 2026 - juni 2027</i>
<b>DMT A2/B2-niveau</b>	Maandag Woensdag Donderdag Zaterdag Zondag (A-niv)	19u - 21u 18.30u - 20.30u 18.30u - 20.30u 11u - 13u 10u - 11.30u (even weken)	750 euro (B2-niveau) 820 euro (A2-niveau)
<b>DMT A1/B1-niveau</b>	Maandag Woensdag Donderdag Zaterdag Zondag (A-niv)	18u - 20u 18u - 20u 17u30 - 20u 11u - 13u 10u - 11.30u (even weken)	790 euro (B1-niveau) 840 euro (A1-niveau)
<b>DMT C2-niveau</b>	Dinsdag Donderdag Zaterdag	19u - 21u 18.30u - 20.30u 11u - 13u	600 euro
<b>DMT C1-niveau</b>	Maandag Woensdag Zaterdag	17u - 19u 13.30u - 15.30u 10u - 12u	600 euro
<b>DMT I-niveau</b>	Maandag Woensdag Zaterdag	17u - 19u 16u30 - 18u30 9u - 11u	600 euro
<b>Recre@DMT</b>	Woensdag Zaterdag	13.30u - 15.30u 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@ en I-niveau van Acro, Tumbling en (competitie) Trampoline, alsook voor gymnasten uit een initiatiegroep.
- Andere gymnasten moeten voldoen aan minstens de minimumvoorwaarden én geselecteerd worden na auditie.



## TRAININGSMOMENTEN LESGELD

	WEEKDAG	TRAININGSUREN	LESGELD VOLLEDIG SEIZOEN <i>September 2026 - juni 2027</i>
DEMO A-niveau	Zondag	10.30u - 13u	290 euro
DEMO B-niveau	Zondag	9u - 11u	240 euro
DEMO C-niveau	Zaterdag	16.30u - 19u	290 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/demo](http://www.gymclubwaarschoot.be/groepen/demo)



## G-gym: sporten met plezier!

Bewegen, plezier maken en groeien op je eigen tempo? Dat kan bij onze nieuwe gezellig G-gymgroep! Deze les is speciaal ontworpen voor kinderen van 6 tot en met 14 jaar met een verstandelijke beperking of autismespectrumstoornis. In een veilige omgeving en in een klein groepje ontdekken we samen hoe leuk turnen is.



## 7 redenen waarom onze G-gym geweldig is voor je kind!

1. G-gym geeft je kind de kans om zich verder te ontwikkelen op eigen tempo.
2. Elk kind krijgt de kans om te schitteren op zijn of haar eigen niveau.
3. Je kind maakt vrienden en leert op een fijne manier sociale contacten leggen.
4. G-gymmers leren uitdagingen aangaan en stap voor stap hun grenzen verleggen.
5. Ze ontwikkelen vaardigheden die ook buiten de gymzaal van pas komen.
6. Nieuwe oefeningen leren zorgt voor trots, plezier en succeservaringen.
7. G-gym is vooral een leuke en warme sport waar kinderen écht van genieten.

## Wanneer?

Enkeel maal per maand op zaterdag **van 14:00 uur tot 15:00 uur.**

Voor het seizoen 2026 - 2027 zijn dit volgende momenten:

- Zaterdag 12 september 2026
- Zaterdag 17 oktober 2026
- Zaterdag 28 november 2026
- Zaterdag 12 december 2026
- Zaterdag 16 januari 2027
- Zaterdag 13 februari 2027
- Zaterdag 27 maart 2027
- Zaterdag 10 april 2027
- Zaterdag 8 mei 2027
- Zaterdag 12 juni 2027

## Locatie:

Gymhal Lievegem, Kleine Weg 3, 9950 Lievegem.

## Kostprijs?

20 euro lidgeld per g-gymmer (inschrijven vereist)  
+ 7 euro per les (per training ter plaatse te betalen)

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



# KALENDER 2026 - 2027

DATUM	PLANNING
Woensdag 1 juli 2026 (vanaf 9.00 uur)	<b>START ONLINE INSCHRIJVEN VOOR SEIZOEN 2026 - 2027 VOOR HUIDIGE LEDEN VAN SEIZOEN 2025 - 2026 OF BROER(S) &amp; ZUS(SEN)</b> Via <a href="http://www.gymclubwaarschoot.be">www.gymclubwaarschoot.be</a>
Zaterdag 25 juli 2026 (vanaf 9.00 uur)	<b>START ONLINE INSCHRIJVEN VOOR SEIZOEN 2026 - 2027 VOOR NIEUWE LEDEN</b> Via <a href="http://www.gymclubwaarschoot.be">www.gymclubwaarschoot.be</a>
Zaterdag 5 september 2026	<b>TWEDEHANDSBEURS + MOGELIJKHEID TOT AANKOOP CLUBKLEDIJ</b> 13.00u - 17.00 uur - Cultureel Centrum Waarschoot
Maandag 7 september 2026	<b>START TURNSEIZOEN 2026 - 2027</b>
Woensdag 23 september 2026	<b>MOGELIJKHEID TOT AANKOOP CLUBKLEDIJ</b> 15.00u - 16.30u - Sporthal Waarschoot
Zaterdag 14 november 2026 - Zondag 15 november 2026	<b>GEEN TRAININGEN WEGENS OPLEIDINGSWEEKEND VOOR DE TRAINERS</b> Met uitzondering van enkele competitiegroepen
Zondag 22 november 2026	<b>ORGANISATIE EIGEN WEDSTRIJD</b> Disciplines: Tumbling (TU) - Lange Mat (LM) - Airtrack (AT) - Minitrampoline (MT) - Dubbele Minitrampoline (DMT)
Zaterdag 5 december 2026	<b>SINTERKLAASFEEST</b> (Voor de kleuters)
Zondag 6 december 2026	<b>TAKEAWAY KOEKENVERKOOP</b>
Zondag 10 januari 2027	<b>ORGANISATIE EIGEN WEDSTRIJD</b> Discipline: Trampoline I-niveau
Woensdag 17 februari 2027	<b>MOEV Ringstick</b> <u>GEEN TRAINING</u> voor: Gymtopia 1 en 2 (aspiranten 1 en 2) - (14.15 uur - 15.45 uur)
Zaterdag 6 maart 2027 - Zondag 7 maart 2027	<b>ORGANISATIE EIGEN WEDSTRIJD</b> Discipline: Acro C- en I-niveau
Woensdag 19 mei 2027	<b>MOEV Tussen 4 vuren</b> <u>GEEN TRAINING</u> voor: Gymtopia 1 en 2 (aspiranten 1 en 2) - (14.15 uur - 15.45 uur)
Zondag 20 juni 2027	<b>LAATSTE TRAINING VAN SEIZOEN 2026 - 2027</b>

## 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 750 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 95 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 Laura Claeys
Boekhouding & fiscaliteit	Dirk De Mynck Fien De Poorter
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 2026 - 2027 is voor huidige leden + broer(s)/zus(sen) (seizoen 2025 - 2026) mogelijk vanaf **woensdag 1 juli 2026** en voor nieuwe leden vanaf **zaterdag 25 juli 2026** 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)

