

ACRO

AEROBIC

DANS

TUMBLING

G-DANS

TOESTELTURNEN

KLEUTERTURNEN

HEDENDAAGSE DANS

RITMISCHE GYMNASIEK



Heb je zin om je eens volledig uit te leven? Op muziek, op de balk of trampoline, op aerobica muziek, met bal of lint? Kijk dan zeker in dit infoboekje van Moedig en Vrij.

Je vindt er alle informatie die je nodig hebt om je keuze te maken uit het ruime aanbod van onze kring.

Moedig & Vrij nodigt je uit om mee te komen turnen, dansen, aerobicen of breakdancen!

Onze trainers staat voor 100% paraat om er een knallend jaar van te maken.

Hieronder volgt een lijst van al onze groepen met de nodige uren en plaatsen. Lees deze aandachtig door!

DE LESSEN WORDEN HERVAT VANAF MAANDAG 4 SEPTEMBER 2017!

Let op, niet elke groep kan reeds de eerste week starten, de startdatum staat telkens bij de groep vermeld!

Wie meer informatie wenst, kan deze vinden op de site van onze turnkring: www.moedigenvrij.be.

Je mag steeds een gratis proefles volgen in de verschillende afdelingen.

De lidgelden kunnen uitsluitend betaald worden per overschrijving.

De info hiervoor zal je na de inschrijving toegestuurd worden.

Om verzekerd te zijn dient het lidgeld gestort te worden ten laatste 15 dagen na inschrijvingsdatum op rekeningnr. BE17 7765 9058 6621 (GKCCBEBB) met de gestructureerde melding die je vindt op de info die je ontvangt na de inschrijving. Wanneer 30 dagen na inschrijvingsdatum het lidgeld niet betaald is, kan de toegang tot de zaal ontzegd worden.

Vanaf dat ogenblik ben je immers **NIET VERZEKERD** en zijn de risico's te groot.

INFO

E-mail : info@moedigenvrij.be

Website : www.moedigenvrij.be

Van Eyken Tim : 0 4 9 7 / 2 4 9 4 8 2

SECRETARIAAT

Antwerpsesteenweg 27

2800 Mechelen

0 4 9 7 / 2 4 9 4 8 2 (Tim Van Eyken)

secretariaat@moedigenvrij.be



UURROOSTER 2017 - 2018

KLEUTERTURNEN

Op een speelse en plezierige manier turnen, klimmen en klauteren.

Sloebertjes	Zaterdag	09.30-10.30	'12-'13-'14	Zaal 2	Startdatum 09/09/17
Minilotjes	Zaterdag	10.30-11.30	'12-'13-'14	Zaal 2	Startdatum 09/09/17

RITMISCHE GYMNASTIEK

RG is een leuke vorm van turnen en ballet met een touw, bal, hoepel, kegel en lint.

RG 1	Zondag	09.30-10.30	'09-'10-'11	Zaal 5	Startdatum 10/09/17
RG 2	Zondag	10.30-12.00	'06-'07-'08	Zaal 5	Startdatum 10/09/17
RG 3	Zaterdag	10.00-12.00	'02 t.e.m. '05	Zaal 6	Startdatum 09/09/17
RG 4	Zaterdag	10.00-12.00	'01 en vroeger	Zaal 6	Startdatum 09/09/17

TOESTELTURNEN VOOR MEISJES

Op een sportieve en toffe manier turnen aan de mat, de plint en sprong, de ongelijke barre, de balk en de trampoline.

Meisjes	Maandag	18.15-19.45	'09-'10-'11	Zaal 2	Startdatum 04/09/17
Juffers	Donderdag	18.45-20.15	'06-'07-'08	Zaal 4	Startdatum 07/09/17
Tieners	Dinsdag	19.30-21.00	'03-'04-'05	Zaal 1	Startdatum 05/09/17
Turnsters	Vrijdag	21.00-22.30	'00-'01-'02	Zaal 1	Startdatum 08/09/17
Turn-Addicts	Vrijdag	21.00-22.30	'99 en vroeger	Zaal 1	Startdatum 08/09/17
AGD	Zaterdag	19.00-21.00	Selectie	Zaal 4	Startdatum 09/09/17

TOESTELTURNEN VOOR JONGENS

Op een recreatieve manier turnen aan de barre, ringen, plint, rek, paard, lange mat en trampoline.

Jongelingen	Woensdag	18.00-19.30	'09-'10-'11	Zaal 2	Startdatum 06/09/17
Scholieren	Dinsdag	18.00-19.30	'05 t.e.m. '08	Zaal 2	Startdatum 05/09/17
Juniors	Dinsdag	19.30-21.00	02-'03-'04	Zaal 4	Startdatum 05/09/17
	Zaterdag	15.00-16.30		Zaal 4	Startdatum 09/09/17
Turners	Dinsdag	21.00-22.30	'01 en vroeger	Zaal 1	Startdatum 05/09/17
	Vrijdag	21.00-22.30		Zaal 4	Startdatum 08/09/17

ACROGYM

Acrobatische bewegingen die op een leuke manier aangeleerd worden.

Enige turnervaring is wel vereist voor deze groep.

Acro 1	Vrijdag	19.30-21.00	Selectie	Zaal 4	Startdatum 08/09/17
Acro 2	Zaterdag	11.30-13.00	Selectie	Zaal 4	Startdatum 09/09/17

TUMBLING

Een afdeling waar op een ontspannen manier het lange-mat-springen aangeleerd wordt.

Tumbling 1	Zaterdag	11.00-12.00	'10-'11	Zaal 1	Startdatum 09/09/17
Tumbling 2	Zaterdag	12.00-13.30	'08-'09	Zaal 1	Startdatum 09/09/17
Tumbling 3	Zaterdag	15.00-16.30	'06-'07	Zaal 1	Startdatum 09/09/17
Tumbling 4	Zaterdag	16.30-18.00	'03-'04-'05	Zaal 1	Startdatum 09/09/17
Tumbling 5	Zaterdag	13.30-15.00	'02 en vroeger	Zaal 1	Startdatum 09/09/17
Tumbling 6	Woensdag	20.30-22.00	'02 en vroeger	Zaal 1	Startdatum 06/09/17
Tumbling B	Zaterdag	09.30-11.00	Selectie	Zaal 1	Startdatum 09/09/17

BREAKDANCE

Breakdance is een mix van dans en acrobatische bewegingen met ruimte voor eigen improvisatie. Lenigheid, kracht en doorzettingsvermogen geven de beste resultaten.

Breakdance	Zaterdag	13.00-14.30	'99 t.e.m. '08	Zaal 2	Startdatum 09/09/17
------------	----------	-------------	----------------	--------	---------------------

DANS

Enthousiaste jongeren die houden van een uitdaging, kom zeker eens kijken! Onze dans is een combinatie van funk, hip-hop en freestyle.

Mini-Dance	Woensdag	18.00-19.00	'09-'10-'11	Zaal 5	Startdatum 06/09/17
Kids-Dance	Woensdag	19.00-20.00	'06-'07-'08	Zaal 5	Startdatum 06/09/17
Funky-Dance	Donderdag	19.00-20.00	'02 t.e.m. '05	Zaal 5	Startdatum 07/09/17
Happy-Dance	Donderdag	20.00-21.00	'97 t.e.m. '01	Zaal 5	Startdatum 07/09/17
Fun-Dance	Donderdag	21.00-22.00	'96 en vroeger	Zaal 5	Startdatum 07/09/17

G-DANS

Voor kinderen van 6 tot 16 jaar met een beperking die graag dansen. (worden ter plaatse verdeeld in 2 groepen)

Gedans	Zondag	10.30-11.30	'01 t.e.m. '11	Zaal 3	Startdatum 10/09/17
--------	--------	-------------	----------------	--------	---------------------

HEDEENDAAGSE DANS

Abstracte bewegingsvormen voor dansers vanaf 15 jaar. Enige danservaring is wenselijk voor deze afdeling.

Hedendaagse Dans	Zondag	19.45-21.45	'02 en vroeger	Zaal 5	Startdatum 17/09/17
------------------	--------	-------------	----------------	--------	---------------------

AEROBIC

Een afdeling vol leven en pit, met opwarming, spierversterkende oefeningen en eenvoudige danscombinaties o.l.v. een ervaren lesgeefster.

Aerobic	Dinsdag	21.00-22.00	'99 en vroeger	Zaal 2	Startdatum 05/09/17
---------	---------	-------------	----------------	--------	---------------------

ONZE ZALEN

- | | | |
|-------------------------------|-----------------------|---------------|
| 1. Gymnopolis | Mechelsbroekstraat | 2800 Mechelen |
| 2. De Nekker Turnzaal | Nekkerspoel-Borcht 19 | 2800 Mechelen |
| 3. De Nekker Polyvalente zaal | Nekkerspoel-Borcht 19 | 2800 Mechelen |
| 4. IHAM Turnzaal | Bautersemstraat 57 | 2800 Mechelen |
| 5. IHAM Polyvalente zaal | Bautersemstraat 57 | 2800 Mechelen |
| 6. IHAM Sporthal | Bautersemstraat 57 | 2800 Mechelen |

LIDGELD 2017-2018

1 keer per week les (zonder Aerobic en HD) :

Minilotjes, Sloebertjes, Meisjes, Juffers, Tieners, Turnsters, Turn-Addicts, AGD, Jongelingen, Scholieren, Mini-dance, Kids-dance, Funky-dance, Happy-dance, Fun-dance, Gedans, RG1, RG2, RG3, RG4, Acro 1, Acro 2, Tumbling 1-2-3-4-5-6 en B, Breakdance

2 keer per week les (én Aerobic en HD) :

Juniors, Turners, Aerobic en Hedendaagse Dans

	September		Na Kerstmis		Na Pasen	
	1ste afd.	2de afd.	1ste afd.	2de afd.	1ste afd.	2de afd.
SCHOOLGAANDEN 1 keer les per week (zonder aerobic en hedendaagse dans)	€ 55	€ 37	€ 36	€ 21	€ 19	€ 0
NIET-SCHOOLGAANDEN DIE 1 KEER PER WEEK les hebben (behalve aerobic en HD)	€ 66	€ 48	€ 44	€ 29	€ 23	€ 0
SCHOOLGAANDEN DIE 2 KEER PER WEEK TURNEN (én aerobic en HD)	€ 72	€ 54	€ 47	€ 32	€ 25	€ 0
NIET-SCHOOLGAANDEN DIE 2 KEER PER WEEK les hebben (én aerobic en HD)	€ 83	€ 65	€ 55	€ 40	€ 29	€ 0

OPMERKINGEN

Tweede en volgende leden van éénzelfde gezin krijgen een korting van €12 op de totale som.

Deze korting geldt wel per lid, maar niet per afdeling. Nieuwe leden vullen hun gegevens in via onze website. Nadien zal een bevestiging van de inschrijving met informatie voor overschrijving toegestuurd worden.

Je betaalt minimum nog **€ 12** (kortingen inbegrepen) voor de verzekering.

Je kan bij ons ook betalen met talentencheques.

DATA WAAROP DE LESSEN NIET DOORGAAN

De lessen gaan niet door op feestdagen en tijdens schoolvakanties. Een up-to-date lijst kan je steeds vinden op onze website via tabblad "Lessen" → Geen les/extra les.

CONTACTGEGEVENS LEIDING EN BESTUUR

Alle beschikbare contactgegevens van onze leiding en bestuursleden vind je eveneens op onze website via tabblad "Onze kring" → bestuur en tabblad "Lessen" → Trainers.

VOOR EEN VLOT VERLOOP VAN DE LESSEN

We vinden het belangrijk dat iedereen in onze kring zijn eigenheid kan bewaren en dat er niet te veel regeltjes en wetten zijn. Om alles vlot te laten verlopen zijn er toch een aantal afspraken noodzakelijk.

9 AFSPRAKEN DIE HET VOOR IEDEREEN AANGENAAM MAKEN TIJDENS DE LESSEN:

AFSPRAAK 1: ETEN EN DRINKEN

Eten, drinken (behalve water) en snoep (kauwgom!) is in de lessen verboden.

AFSPRAAK 2: ATTITUDE

Iedereen is welkom in onze kring. Ook al kan iemand minder goed turnen of dansen, hij blijft een volwaardig lid van onze kring. Pesterijen en plagen kunnen we niet dulden. Fair-play is zeer belangrijk.

AFSPRAAK 3: KLEDIJ

Tijdens de lessen is aangepaste sportkledij vereist. Het dragen van het clubuniform is niet verplicht tijdens de lessen, maar wordt wel aangeraden. Het dragen van scherpe en gevaarlijke voorwerpen, sieraden en uurwerken is verboden tijdens de lessen. Lang haar wordt bij voorkeur in een staart gedragen.

AFSPRAAK 4: LOKALEN EN TURNMATERIAAL

Hou het turnmateriaal, de turnzalen, kleedruimten, toiletten en gangen proper en netjes. Loop nooit met schoenen over de turnmatten. Verwittig onmiddellijk de lesgever bij schade of gebreken. Draag steeds zorg voor het turnmateriaal en de lokalen.

AFSPRAAK 5: ROKEN

Omwille van de zeer negatieve effecten op de gezondheid raden we roken voor en na de lessen sterk af. Tijdens de lessen is roken uiteraard verboden.

AFSPRAAK 6: TRAININGEN

Een heel team trainers staat klaar om je te leren turnen en dansen. Van onze leden verwachten wij dan ook:

- dat zij de trainingen regelmatig bijwonen
- aandacht en inzet tonen tijdens de trainingen
- tijdig aanwezig zijn (indien je toch te laat komt in de les, ga je eerst naar de leiding om je aan te melden)
- dat zij de leiding verwittigen bij (langdurige) afwezigheid

Tijdens de trainingen is publiek niet toegelaten. Op die manier wordt de aandacht van onze leden niet afgeleid.

AFSPRAAK 7: VERVOER: FIETSEN, BROMFIETSEN, AUTO'S

Wees sportief, kom zoveel mogelijk te voet of met de fiets. Het vormt al een eerste goede opwarming voor de lessen! Omwille van veiligheid vragen we aan de ouders om hun kinderen tot aan de zaal te brengen en ze daar ook af te halen.

AFSPRAAK 8: WAARDEVOLLE VOORWERPEN

De kleedkamers kunnen op slot tijdens de lessen. Juwelen, gsm, Mp3-speler,... laat je best thuis, want je hebt ze niet nodig tijdens de lessen. Moedig en Vrij kan niet verantwoordelijk gesteld worden voor verlies, diefstal of beschadiging.

AFSPRAAK 9: DEELNAME BREVETTENDAG EN TURNFEEST

Jaarlijks organiseren wij een Brevettendag en een Turnfeest. Twee activiteiten waarbij onze leden tonen wat ze kunnen en geleerd hebben in de lessen, dit alles in een ontspannen sfeer. Wij verwachten dat iedereen hieraan deelneemt, tenzij je belet bent.

Onze Brevettendag gaat door op zaterdag 18/11/2017, ons Turnfeest gaat door tijdens het laatste weekend van de paasvakantie (14/04/2018).

WAT TE DOEN BIJ EEN ONGEVAL IN DE LES?

We doen er alles aan om ongevallen in de les te vermijden. Een ongeval is echter nooit uit te sluiten. Leden van de kring zijn hiervoor verzekerd via de Gymnastiekfederatie.

Om van die verzekering gebruik te kunnen maken, moeten volgende stappen zeker gevolgd worden:

Vul samen met de betrokken leiding een ongevalaangifteformulier in (dit document is te verkrijgen bij de leiding in de turnzaal, of te downloaden op de website van gymfed). De behandelende geneesheer zal dit papier verder aanvullen met de noodzakelijke gegevens. Zorg zeker voor een **klevertje** van de mutualiteit en vergeet je **rekeningnummer** niet op te geven én het formulier te **ondertekenen** !

Het formulier moet vervolgens zo snel mogelijk aan de kring terug worden bezorgd en dan zorgen wij voor de verdere afhandeling.

Hou in elk geval alle rekeningen en andere papieren met betrekking tot het ongeval goed bij!

Meer info over de verzekeringen is te verkrijgen bij:

Filip Verbinnen : GSM: 0474/98.19.05

Formulieren kunnen afgegeven worden op het secretariaat :

Antwerpsesteenweg 27

2800 Mechelen

E-mail: secretariaat@moedigenvrij.be

Ook op www.gymfed.be onder de ledenrubriek vind je hierover meer informatie.

CLUBUNIFORM

Onze afdelingen hebben een clubuniform (aan te kopen), uitgezonderd onze kleutergroepen. Dit wordt gebruikt op onze verschillende activiteiten en optredens, zoals brevettendag en turnfeest. Het is sterk aangeraden het clubuniform te dragen tijdens de turnlessen.

Voor seizoen 2017-2018 zullen de pasmomenten doorgaan op zondag tussen 17u en 20 u in de maand september en de eerste 14 dagen van oktober !

De eerst paszondag is 10 september, de laatste paszondag 15 oktober. Voor al wie er niet tijdens een pasmoment geraakt, maak een afspraak!

Ik verwelkom alle passers graag in Sporthal Iham , vergaderzaal of kleedzaal S1/S3.

Wie het turnpak tijdig wil voor de brevettendag op 18/11, bestelt dit best in september!

Meer info: Kris Spruyt: 0474 / 788 202 of krisje.spruyt@hotmail.com

ACTIVITEITEN SEIZOEN 2017-2018



02/09/2017

17/09/2017

21 en 22/10/2017

18/11/2017

04/12/2017

05/01/2018

27 en 28/01/2018

24/03/2018

14/04/2018

13/05 t.e.m. 19/05/2018

23/06/2018

Pegasusparty

Sportmarkt te Mechelen

Mosselsouper

Brevettendag

Bezoek Sinterklaas

Moedig en Vrij-café

Spring-Sprongfestival

Taartenslag

Turnfeest

Open-deur-week

Dag van de Kring