



Gymgroep Herent vzw sportjaar 2023 - 2024

KIDIES

°2020-°2019

zaterdag 10u - 11u
Sporthal Ivo V.Damme
Veltem

zaterdag 14u - 15u
Sporthal Bart Swings
Herent

°2018

zaterdag 11u - 12u30
Sporthal Ivo V.Damme
Veltem

zaterdag 14u - 15u30
Sporthal Bart Swings
Herent



GYMPLUS

°2018-°2017-°2016

donderdag 17u - 19u
Gymhal Bart Swings
Herent

Voorwaarden:
- Enkel na selectie
- Deelname in min. 1
andere groep.

GYMPTOPIA

°2017

zaterdag 11u - 12u30
Sporthal Ivo V.Damme
Veltem

°2016-°2017

zaterdag 14u - 16u
Gymhal Bart Swings
Herent



GYMSTARS

°2015

zaterdag 14u - 16u
Gymhal Bart Swings
Herent

zaterdag 15u30 - 18u
Gymhal Bart Swings
Herent



°2014-°2013-°2012

zaterdag 15u30 - 18u
Gymhal Bart Swings
Herent



12+

vanaf °2011

zaterdag 15u30 - 18u
Gymhal Bart Swings
Herent



15+

vanaf °2008

donderdag 19u - 21u
Gymhal Bart Swings
Herent

Voorwaarden:
- enkel voor gevorderden

50+

Sport 50-plussers

maandag 10u - 11u
maandag 11u - 12u
Sporthal Ivo V.Damme
Veltem

Inschrijven leden, broers en zussen: via link in de mailbox
Inschrijven niet-leden vanaf 8/8/2023: via website

Lessen starten vanaf 2 september 2023

www.gymgroepherent.be

♥ toestelturnen - trampo - airtrackspringen ♥

KIDIES- Kleuterturnen °2018 - °2019- °2020

Kidies is het kleuterprogramma van Gymfed. Op een leuke en gevarieerde manier wordt de algemene motorische ontwikkeling van de kinderen gestimuleerd en leren ze hun eerste gymnastiekvaardigheden. Kleuterturnen met Kidies vormt zo de perfecte voorbereiding om na de kleuterklas gymnastiek te blijven beoefenen, maar kan ook een sterke basis vormen voor andere sporten.

GYMPLUS

geselecteerde jongens en meisjes °2016 - °2018

De meest getalenteerde en gemotiveerde kinderen worden door de lesgevers geselecteerd. Zij vinden in "Gymplus" een extra oefenmoment om zich verder te ontwikkelen. Jaarlijks wordt geëvalueerd of doorstroming naar een competitieafdeling wenselijk en mogelijk is.

GYMPTOPIA

meisjes en jongens °2016 - °2017

Gymptopia is een sporttechnisch programma van Gymfed. De focus ligt op een brede motorische ontwikkeling, haalbaar voor alle kinderen van 7 en 8 jaar. Alle basis-bewegingspatronen worden geoefend, waardoor een brede gymnastiek basis wordt gelegd. Hierna kan er meer gespecialiseerd worden naar de specifieke gymnastiek disciplines.

GYMSTARS

meisjes en jongens °2012 - °2015

Gymstars is het methodisch-didactisch programma van Gymfed voor kinderen van 8 tot 12 jaar. Basisvaardigheden zoals kracht, lenigheid, snelheid en coördinatie worden verder ontwikkeld en gestimuleerd. Basistechnieken worden op een leuke manier aangeleerd. Eens de basistechnieken beheerst, wordt overgegaan tot het aanleren van meer gevorderde turnoefeningen. Hierbij komen de olympische turntoestellen, de airtrack en de trampolines aan bod.

12+

meisjes en jongens vanaf °2011

De motorische basisvaardigheden worden verder ontwikkeld en gestimuleerd. Eens de basistechnieken zijn beheerst, wordt overgegaan tot het aanleren van meer gevorderde turnoefeningen. Hierbij komen de olympische turntoestellen, de airtrack en de trampolines aan bod.

15+

meisjes en jongens gevorderd vanaf °2008

Gymnasten die al over een brede basis beschikken en meerdere jaren turnervaring hebben, kunnen in deze groep terecht. Hier kunnen zij hun vaardigheden onderhouden en verder ontwikkelen. Zowel de trampolines, als de tumbling en airtrack komen aan bod.

50+

mannen en vrouwen vanaf 50 jaar

Deze lessen hebben tot doel de conditie van 50-plussers op peil te houden. Alle motorische basiseigenschappen komen wekelijks aan bod. Een gevarieerd aanbod van sporten zorgt voor voldoende afwisseling. Kortom, een aangename manier om fit te blijven.

www.gymgroeferent.be

♥ toestelturnen - trampo - airtrackspringen ♥

