



Gymgroep Herent vzw

2025 - 2026



toestelturnen - trampo - airtrackspringen

Kidies	°2022 - °2021	zaterdag	10u - 11u	Sporthal Ivo Van Damme	Veltem
Kidies	°2022 - °2021	zaterdag	14u - 15u	Sporthal Bart Swings	Herent
Kidies	°2020	zaterdag	11u - 12u30	Sporthal Ivo Van Damme	Veltem
Kidies	°2020	zaterdag	14u - 15u30	Sporthal Bart Swings	Herent
Gymtopia	°2019	zaterdag	11u - 12u30	Sporthal Ivo Van Damme	Veltem
Gymtopia	°2019 - °2018	zaterdag	14u - 16u	Sporthal Bart Swings	Herent
• Gymplus	°2020 - °2019 - °2018	donderdag	17u - 19u	Sporthal Bart Swings	Herent
Gymstars	°2017	zaterdag	14u - 16u	Sporthal Bart Swings	Herent
Gymstars	°2017	zaterdag	15u30 - 18u	Sporthal Bart Swings	Herent
Gymstars	°2016 - °2015 - °2014	zaterdag	15u30 - 18u	Sporthal Bart Swings	Herent
12+	vanaf °2013	zaterdag	15u30 - 18u	Sporthal Bart Swings	Herent
• 15+	vanaf °2010	donderdag	19u - 21u	Sporthal Bart Swings	Herent
50+	vanaf °1975	maandag	10u - 11u	Sporthal Ivo Van Damme	Veltem
50+	vanaf °1975	maandag	11u - 12u	Sporthal Ivo Van Damme	Veltem

Inschrijven leden, broers en zussen: via link in de mailbox

Inschrijven niet-leden vanaf 4/8/2025: via website

Lessen starten vanaf 1 september 2025

- enkel onder voorwaarden



www.gymgroepherent.be

KIDIES- Kleuterturnen **°2022 - °2021 - °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 **°2020 - °2019 - °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 °2019 - °2018

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

GYMSTARS

meisjes en jongens °2017 - °2014

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 °2013**

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 °2010**

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.gymgroepherent.be

♥ toestelturnen - trampo - airtrackspringen ♥

