

Met dank aan onze partners



www.ingelbrecht.be



KNOKKE HEIST



GYM Knokke-Heist vzw
Heistlaan 54, 8301 Knokke-Heist
Ond. nr. 0472 921 916 RPR Gent, afd. Brugge

TRAININGEN

Een heel team van lesgevers staat voor je klaar.

Wij verwachten dan ook:

- dat er voldoende aandacht en inzet is.
- dat je tijdig aanwezig bent!
- toch te laat, meld je dan eerst aan bij je trainer.
- ben je veel te vroeg, wacht dan boven op de tribune.
- aan de ouders vragen we om niet in de zaal te komen.

KLEDING - ATTITUDE

Kledij gym, trampoline en airtrack: club t-shirt, short en turnpantoffels.

Turnpantoffels zijn verplicht voor trampolinegroepen. Het dragen van scherpe en gevaarlijke voorwerpen, sieraden en uurwerken is verboden tijdens de lessen. Lange haren worden samengebonden. Wees steeds beleefd en behulpzaam voor uw trainers, clubgenoten en zaalwachters.

ETEN - DRINKEN

Eten en drinken in de zalen is verboden. Er wordt niet gesnoept (ook geen kauwgom) tijdens de lessen.

IN EN ROND DE SPORTZAAL

Hou de toestellen, de sportzalen, de kleedkamers en toiletten proper en netjes. Iedereen helpt met het opbergen van het materiaal. Niemand verlaat de zaal vooraleer alle toestellen weg zijn!

WAARDEVOLLE VOORWERPEN

De kleedkamers zijn onbewaakt. Juwelen, gsm, ipad,... laat je best thuis. Gym Knokke-Heist is niet verantwoordelijk voor verlies, diefstal of beschadiging.

FOTO'S EN VIDEO'S

De trainers of onze fotograaf kunnen foto's of video's maken tijdens de lessen en de activiteiten. Deze worden op onze website en/of Facebook-pagina geplaatst en kunnen gebruikt worden voor promotie van de eigen club. Gymnasten en ouders gaan hiermee akkoord bij inschrijving van het lid.

CLUBKAMPIOENSCHAP - 28 APRIL



Op zondag 28 april kan elke gymnast terug tonen wat hij of zij kan op ons clubkampioenschap. We voorzien voor iedereen een medaille en een leuke voormiddag! Afsluiten doen we 's middags met een lekkere barbecue waarop iedereen uitgenodigd is.

VOORRONDE WEDSTRIJD - 3 & 4 februari TRA, DMT & RECREA



In het weekend van 3 en 4 februari organiseren wij opnieuw een gymfed wedstrijd. Tijdens de provinciale voorrondes komen gymnasten vanaf 10 jaar in actie in het C niveau. De gymnasten strijden er in hun leeftijdscategorie om de provinciale titels. Naast die titelstrijd staan deze voorrondes ook in het teken van een selectie voor het Vlaams kampioenschap. De recreatiotoernooien richten zich op de recreatieve gymnasten en hebben een leuk en uitdagend programma. Afspraak in Sportcentrum De Stormmewu te Knokke.



BELANGRIJKE DATA

INSCHRIJVINGEN	vanaf 1 augustus (online)
VOORRONDE TRA/DMT	3 februari
RECREA WEDSTRIJD	4 februari
CLUBKAMPIOENSCHAP	28 april
V+ GYMSTAGE	29 juli - 2 augustus

Infobrochure 2023-2024



GYM KNOKKE-HEIST vzw
Heistlaan 54, 8301 Knokke-Heist
info@gymkh.be | www.gymkh.be | Tel. 0474/55.74.29

volg ons op:  

ONTSTAAN

Onze club bestaat bijna 50 jaar. Op 1 september 1977 werd Gym Knokke-Heist opgericht en sinds 2000 is de club een vzw. We zijn aangesloten bij Gymnastiekfederatie Vlaanderen vzw en tellen zo'n 350-tal leden.

MISSIE

We streven er naar om onze leden een zinvolle en gezonde vrijetijdsbesteding te bieden in een gezellige, ongedwongen, ontspannen en sportieve sfeer. Hierbij is de inzet belangrijker dan de prestatie. De club stelt zich tot doel kinderen vanaf de 2de kleuterklas in hoofdzaak recreatief te laten turnen en dit aan democratische voorwaarden. We bieden verschillende disciplines voor meisjes en jongens aan: **kleutergym, basisgym, airtrack, trampoline en tumbling**. De tumbling- en trampolineploeg zijn actief op competitief niveau.

KWALITEIT

Al meer dan 20 jaar werken wij mee aan externe audits, dit leverde ons verschillende kwaliteitslabels op. In 2022 slaagden we opnieuw voor het Q4GYM label. Deze onderscheidingen zijn een beloning voor het harde werk die wij steken in onze lessen en de omkadering ervan.

**BESTUUR & TECHNISCHE LEIDING**

Voorzitter	Pierre Tiebout
Secretaris en API (aanspreekpunt integriteit)	An Muylaert
Penningmeester & PR	Charlotte Vereecke
Sponsorwerving	Jürgen Corveleyn
Events & communicatie	Annelie Ingelbrecht
Alg. technische leiding recrea	Veerle Vandeweghe
Bestuurslid	Megan Leroy
Verantwoordelijke competitie	Chiara Dell'Anno
Verantwoordelijke tumbling	Joyce Vanhollenbeke
Verantwoordelijke trampoline	Tom Hofman

WELKOM BIJ GYM KNOKKE-HEIST

Je hebt gekozen om van turnen, trampoline, tumbling of airtrack jouw sport te maken. Wij zullen je hierbij graag begeleiden. Een team van lesgevers, vrijwilligers en bestuursleden staat klaar om jou van deze disciplines te laten proeven.

LIDGELD

Een overzicht van onze tarieven kan je in onderstaande tabel vinden.

Het lidgeld omvat:

- deelname aan de lessen turnjaar 2023 - 2024
- verzekering sportongevallen
- club T-shirt

1u	1,5u	4u	6u	7u
€100	€150	€320	€430	€480

Gezinskorting vanaf 2de lid van hetzelfde gezin € 10
Korting bij combinatie meerdere lessen € 10
Supplement volwassenen 25plus € 20

GRATIS CLUB T-SHIRT :
Afhalen tijdens inschrijvingen

INSCHRIJVING

- via internet (www.gymkh.be):
- mogelijk vanaf 1 augustus
 - vanaf geboortjaar 2019
 - snel en eenvoudig
 - betaling via online bankieren
 - voor alle leden behalve TUM en wedstrijd TRA

In sportcentrum De Stormmeeuw:
- vrijdag 1, 8 en 15 september van 17u - 19u
- dinsdag 12 september van 18u - 20u
- betaling cash - UITPAS - DOE-bonnen

In sportcentrum Laguna:
- dinsdag 12 & 19 september 18u - 20u
- betaling cash - UITPAS - DOE-bonnen

Tip: Via de mutualiteit kan je een deel van het lidgeld recupereren.

**RECREATIEGROEPEN
SPORTCENTRUM DE STORMMEEUW****GYMNASTIEK**

Bengeltjes (2019 - 2018):	vrijdag 17u - 18u
Kapoentjes (2017 - 2016):	vrijdag 17u30 - 18u30
Miniemen (2015 - 2014):	vrijdag 17u30 - 19u
Kadetten (2013 - 2012):	vrijdag 18u - 19u30
Scholieren (2011 - 2010):	vrijdag 18u30 - 20u
Juniors (2009 - 1999):	vrijdag 18u30 - 20u
Volw. 25plus (1998 en vroeger):	vrijdag 19u - 20u

AIRTRACK

AIRTRACK 1 (2014 - 2012):	dinsdag 18u - 19u
AIRTRACK 2 (2011 en vroeger):	dinsdag 19u - 20u

TRAMPOLINE

RECREA TRA 1 (geb. 2014 - 2012):	dinsdag 18u - 19u
RECREA TRA 2 (geb. 2011 en vroeger):	dinsdag 19u - 20u

SPORTCENTRUM LAGUNA**TRAMPOLINE**

BASIS TRA 1 (2017 - 2015):	dinsdag 17u - 18u
----------------------------	-------------------

**WEDSTRIJDGROEPEN
TRAMPOLINE (enkel na selectie)**

WEDSTRIJD TRA:	dinsdag 18u - 20u donderdag 18u - 20u
----------------	--

TUMBLING (enkel na selectie)

TUM 1 (6u):	maandag 17u - 19u dinsdag 17u - 19u vrijdag 17u - 19u
TUM 2 (7u):	maandag 17u - 19u dinsdag 17u - 20u vrijdag 17u - 19u

TRAININGSLOCATIES

Sportcentrum De Stormmeeuw
Recreatiegroepen: gym, recrea trampo 1-2 en airtrack
E. Verheystestraat 14, 8300 Knokke-Heist
Tel.: 050/630.480

Sportcentrum Laguna
Wedstrijdgroepen: tumbling en trampoline
Recreatiegroep: basis trampo 1
Krommedijk 32, 8300 Knokke-Heist
Tel.: 050/630.495

EERSTE TRAINING

Vrijdag 8 september	gymnastiek
Dinsdag 12 september	trampoline en airtrack

LAATSTE TRAINING

Dinsdag 18 juni	trampoline en airtrack
Vrijdag 21 juni	gymnastiek

Op wettelijke feestdagen, brugdagen en tijdens schoolvakanties is er geen training.

2 FEBRUARI - GEEN TRAINING - Voorronde trampoline
30 APRIL - GEEN TRAINING - 1 mei loop
4 EN 7 JUNI - GEEN TRAINING - Zaal onbeschikbaar

EEN SPORTONGEVAL

Sporten is gezond, maar een kwetsuur kan altijd voorkomen. Heb je een letsel opgelopen tijdens de trainingen, dan dient het aangifteformulier ingevuld te worden door de trainer en vervolgens ook door de behandelende arts. Zorg ervoor dat alles goed is ingevuld en ondertekend waar nodig. Vergeet niet een vignet van de mutualiteit aan te brengen. Stuur het formulier **binnen de 8 werkdagen** na het ongeval naar:

Gym Knokke-Heist, ter attentie van An Muylaert,
Dorpsstraat 132, 8300 Knokke-Heist

Alle verdere afhandelingen gebeuren rechtstreeks met Gymfed. De polis persoonlijke ongevallen is te raadplegen op www.gymkh.be of www.gymfed.be. De aangifteformulieren zijn aanwezig in de zaal en kan je bekomen via de trainers. (franchise €25,00 per ongeval)

Hervatten training na ongeval kan enkel na afgifte attest van genezing!