

RDM SPORTS COMPANY vzw



Beste vrienden

Volharding Balen en K. Volharding Meerhout staan te popelen om het nieuwe seizoen aan te vatten. Langs deze weg willen wij jullie dan ook ons aanbod voor het nieuwe turn- en dansseizoen kenbaar maken en jullie uitnodigen om deel te nemen aan de 2 gratis proeflessen die wij in september aanbieden. Iedereen is van harte welkom!

Seizoen 2023-2024

Start: Maandag 4 september 2023

Inschrijvingen: Online via onze website

info@rdmsports.be

www.rdmsports.be

 [@rdmsportscompany](https://www.instagram.com/rdmsportscompany)

 [@rdmsportscompany](https://www.facebook.com/rdmsportscompany)

Kleuters

Kinderen willen vooral plezier beleven aan sporten. In het kleuterturnen en -dans maken wij hier dan ook één van onze hoofddoelen van.

Bij het kleuterturnen leren ze spelenderwijs omgaan met de kinderen in de groep, voeren eenvoudige opdrachten uit en maken kennis met allerlei vormen van bewegen. 2,5- tot 6-jarige kleuters ontdekken in de gymles, via leuke spelletjes en oefeningen, hun eigen grenzen en kunnen hun energie ten volle benutten. De les kleuterturnen is ook het moment om hun eerste 'turn-kunstjes' te leren.

Bij kleuterdans leren ze al spelenderwijs de eerste danspasjes op de tofste kindermuziek. Een leuke manier om een goede basis te leggen voor motoriek, groei en ontwikkeling van het lichaam. Kleuterdans is een levendige en creatieve dansles bestaande uit samen dansen, spelen en ontdekken. Zo maken ze kennis met ritmes en leren ze leuke dansjes op hun tempo en niveau. Ze leren een aantal basisbewegingen maar leren zelf ook creatief te zijn en maken zo hun eerste stapjes in de danswereld. Kleuters die spontaan beginnen te bewegen als ze een vleugje muziek horen, zullen zich hier zeker en vast in kunnen uitleven.

Kleuterturnen: Toegankelijk vanaf 2,5 jaar t.e.m. de laatste kleuterklas

Kleuterdans: Toegankelijk vanaf 3 jaar t.e.m. de laatste kleuterklas

Aanbod Volharding Balen

				<u>Lesgeld (*)</u>
Kleuterturnen 1 ^{ste} kkl	(1)	Zaterdag	09:00u - 10:00u	€ 90
Kleuterturnen 2 ^{de} kkl	(1)	Zaterdag	10:00u - 11:00u	€ 90
Kleuterturnen 3 ^{de} kkl	(1)	Zaterdag	11:00u - 12:00u	€ 90

Aanbod K. Volharding Meerhout

				<u>Lesgeld (*)</u>
Kleuterturnen 1-2 ^{de} kkl	(2)	Zaterdag	09:00u - 10:00u	€ 90
Kleuterturnen 3 ^{de} kkl	(2)	Zaterdag	10:00u - 11:00u	€ 90
Kleuterdans	(2)	Zondag	09:15u - 10:00u	€ 70

Om de veiligheid en goede begeleiding bij de groepen van het kleuterturnen te kunnen garanderen werken we met een inschrijvingsstop. Het maximaal toegelaten aantal is 50 kleuters. Wie eerst inschrijft, heeft eerst plaats. Indien je niet bij de eerste 50 kleuters bent, kan je op een wachtlijst gezet worden en eventueel later in het seizoen aansluiten wanneer er plaatsen vrij komen.

G-Gym

G-Gym van 6 tot 14 jaar, voor kinderen met een lichte tot matige verstandelijke beperking (type basisaanbod) en/of autismespectrumstoornis (type 9) en voor kinderen met Cerebral Palsy.

Aanbod Volharding Balen

				<u>Lesgeld (*)</u>
G-Gym 6-14jr	(1)	Vrijdag	19:00u - 20:00u	€ 90

Rope Skipping

Rope Skipping is een spectaculaire vorm van acrobatisch touwspringen waarvoor onder andere een grote hoeveelheid coördinatie, lenigheid, kracht, snelheid, uithouding, ritmegevoel en acrobatie vereist is.

Aanbod K. Volharding Meerhout

				<u>Lesgeld (*)</u>
Beginners	(2)	Zaterdag	14:00u - 15:00u	€ 90
Gevorderden	(2)	Zaterdag	15:00u - 16:00u	€ 90

Aerobics

BBB is een rustige bewegingsles, ontspannend en tegelijkertijd heel doeltreffend voor je spieren, bestaande uit een combinatie van spierversterkende en stretchoefeningen.

Zumba is een plezierige en verantwoorde manier om aan je conditie te werken en dit op eigentijdse muziek in een leuke en ongedwongen sfeer.

Aanbod Volharding Balen

				<u>Lesgeld (*)</u>
BBB	(3)	Maandag	19:15u - 20:15u	€ 50/35/35

Aanbod K. Volharding Meerhout

				<u>Lesgeld (*)</u>
Zumba	(2)	Dinsdag	20:00u - 21:00u	€ 120

Het lesgeld voor de groep "BBB" is per trimester: € 50 voor de 1^{ste} trimester en € 35 voor de 2^{de} en de 3^{de} trimester.

Recreatiedans

Mini-Kids: Kennismaking met de verschillende dansgenres en ontdekking van interesse in de verschillende dansstijlen.

Kids: Kennismaking met de verschillende dansgenres en voorbereiding op de meer gevorderde lessen hiphop en showdance.

Showdance: Dansstijl waarin expressie, performance, techniek, afwerking en vooral veel fun centraal staan.

Hiphop: Dansstijl met stoere en dynamische choreo's die vraagt om veel energie en ritmegevoel.

Aanbod K. Volharding Meerhout

				<u>Lesgeld</u> (*)
Mini-Kids (1-2de lj)	(2)	Zaterdag	16:30u - 17:30u	€ 90
Kids (3-4de lj)	(2)	Woensdag	18:00u - 19:00u	€ 90
<u>Showdance</u>				
Juniors (5-6de lj)	(2)	Zaterdag	17:30u - 18:30u	€ 90
Teens (+12 jr)	(2)	Vrijdag	19:00u - 20:15u	€ 110
<u>Hiphop</u>				
Juniors (5-6de lj)	(2)	Maandag	18:00u - 19:00u	€ 90
Teens (+12 jr)	(2)	Maandag	19:00u - 20:15u	€ 110
Young Adults (+16 jr)	(2)	Zaterdag	18:30u - 19:45u	€ 110

Selectiedans

"Volharding" staat voor dansplezier voor jong en oud. Maar diegene die net dat tikkeltje verder willen gaan, kunnen terecht in onze wedstrijdteams. Hou je van een extra uitdaging en schrikt een beetje competitie je niet af? Waag dan zeker je kans om geselecteerd te worden en laat zien dat je geëngageerd en gemotiveerd bent om deze teams te verwoegen.

Aanbod K. Volharding Meerhout (Enkel geselecteerde dansers)

				<u>Lesgeld</u> (*)
RDM Explosion	(2)	Donderdag	18:00u - 20:00u	€ 140
RDM Duo's & Trio's	(2)	Vrijdag	18:00u - 19:00u	€ 90

Recreatieturnen

Bij recreatief turnen worden de beginselen van het turnen aangeleerd dewelke een goede basis vormen voor allerhande sportbelevingen. Turnen bestaat uit een combinatie van kracht, lenigheid, snelheid, uithouding en evenwicht. Door middel van een gevarieerd gymprogramma worden oefeningen aan de verschillende turntoestellen aangeleerd alsook acrobatische kunstjes zoals flips, salto's, ... en dit op ieders maat.

Heb je niet genoeg aan 1 of 2 uurtjes recreatieturnen en wil je jezelf uitdagen om nog meer kunstjes aan te leren, dan bestaat er de mogelijkheid om deel te nemen aan de "Recrea extra" turnlessen, toegankelijk vanaf het 3^{de} leerjaar.

Aanbod Volharding Balen

				<u>Lesgeld (*)</u>
1-2lj gemengd	(1)	Zaterdag	12:00u - 13:00u	€ 90
3-4lj gemengd	(1)	Maandag	18:00u - 19:00u	€ 90
5-6lj gemengd	(1)	Maandag	19:00u - 20:00u	€ 90
+12jr gemengd	(1)	Maandag	19:00u - 20:00u	€ 90

Aanbod K. Volharding Meerhout

				<u>Lesgeld (*)</u>
1-2lj gemengd	(2)	Zaterdag	12:00u - 13:00u	€ 90
3-4lj gemengd	(2)	Zaterdag	11:00u - 12:00u	€ 90
5-6lj gemengd	(2)	Zaterdag	13:00u - 14:00u	€ 90
12-16jr gemengd	(2)	Zaterdag	16:30u - 18:30u	€ 140
+16jr gemengd	(2)	Zaterdag	18:30u - 20:30u	€ 140
Volwassenen	(2)	Woensdag	20:45u - 21:45u	€ 90
Recrea extra	(2)	Vrijdag	18:30u - 20:30u	€ 140

De groep "Recrea extra" op vrijdag kan enkel in combinatie met een andere turnles.
Voor de groep "Recrea extra" geldt een basis ingangscriteria.

Selectieturnen

Tumbling is een aaneenschakeling van spectaculaire sprongen op een 25 meter lange verende baan waarin salto's, flikken, schroeven, ... mekaar afwisselen.

Aanbod K. Volharding Meerhout (Enkel geselecteerde gymnasten)

Tumbling	(2)	Afhankelijk van niveau en leeftijd
----------	-----	------------------------------------

Freerunning

Een leuke en spectaculaire manier om zich op een snelle, vloeiende en efficiënte manier voort te bewegen aan de hand van gymnastische bewegingen zoals flips, swings, sprongen, salto's en andere acrobatische tricks.

Aanbod K. Volharding Meerhout (onder voorbehoud)

				<u>Lesgeld</u> (*)
Freerunning 3-4lj	(2)	Dinsdag	17:30u - 18:30u	€ 90
Freerunning 5-6lj	(2)	Dinsdag	18:30u - 19:30u	€ 90
Freerunning +12jr	(2)	Dinsdag	19:30u - 21:00u	€ 120

(*) Voor de aansluiting bij de club en de verzekering wordt een éénmalig bedrag aangerekend van € 20. Dit lidgeld komt bovenop het lesgeld en is slechts éénmaal per jaar verschuldigd. Bij het lidmaatschap is een gratis club T-shirt inbegrepen.

Vooraf inschrijven voor de lessen is verplicht, ook voor de proeflessen.

Op feestdagen en tijdens schoolvakanties worden er geen lessen gegeven.

Het inschrijvingsgeld, of een gedeelte ervan, wordt enkel terugbetaald indien u beslist na de proeflessen toch niet verder deel te nemen aan de lessen of omdat u o.w.v. medische redenen de lessen niet meer kan verder zetten.

Gezinskorting

<i>Tweede kind:</i>	<i>korting € 10,00</i>
<i>Derde kind:</i>	<i>korting € 20,00</i>
<i>Vierde kind:</i>	<i>korting € 30,00</i>
<i>Vanaf vijfde kind:</i>	<i>korting € 40,00</i>

Locatie lessen:

- (1) Sporthal GBS De Bijenkorf - Balen-Rosselaar
- (2) Sporthal GBS De Duizendpoot - Meerhout-Centrum
- (3) Sportcomplex Bleukens - Balen

Hopelijk tot dan!!!