

TURNEN

in BRUGGE

RUST-ROEST
GYM
BRUGGE

www.rrb-gym.be

info@rrb-gym.be

TURNEN IS TOF...

- in één van de grootste clubs van Vlaanderen
- met meer dan 100 jaar geschiedenis
- met gediplomeerde trainers en de modernste toestellen
- aangesloten bij de Gymnastiekfederatie Vlaanderen

Lidgelden

Voor een volledig turnjaar betaalt u slechts **€155** (kleuterturnen & GymFit: **€130**).

In het lidgeld is de verzekering en een Rust-Roest t-shirt inbegrepen. Met uw lidkaart ontvangt u bovendien korting op alle wedstrijden georganiseerd door de Gymnastiekfederatie Vlaanderen.

Wanneer minstens **3 leden van hetzelfde gezin** zich inschrijven wordt een korting van **10%** op de basissom gegeven.

Voor elke **volgende discipline** krijgt u bovendien een korting van **€10** op de basissom. En wie zijn **65^{ste} verjaardag** achter de rug heeft heeft recht op een korting van **€20**.

Online inschrijven

Nieuw vanaf dit seizoen: online inschrijven!

Meer info op de website.

Inschrijvingsdagen

Wie liever persoonlijk langs komt om in te schrijven doet dit bij voorkeur op volgende data:

Sport.Vlaanderen-centrum Julien Saelens – Assebroek:

ma 28/08 – vr 01/09:	16.00-19.00 uur
za 02/09:	10.00-13.00 uur
ma 04/09 – vr 08/09:	17.00-20.00 uur
za 09/09:	10.00-13.00 uur

Jan Breydelstadion – Sint-Andries:

wo 30/08:	18.00-20.00 uur
-----------	-----------------

Sportcentrum Daverlo – Assebroek:

wo 30/08:	14.00-16.00 uur
-----------	-----------------

Er kan op gelijk welke locatie voor gelijk welke groep ingeschreven worden.

Openingsuren secretariaat (Sport.Vlaanderen-centrum)

- woensdag 17.00 – 19.30 uur
- zaterdag 09.00 – 11.00 uur
- of na afspraak met Annick (annick@rrb-gym.be; 0495 20 87 24)

UURREGELING TURNJAAR 2017-2018

Sport.Vlaanderen-centrum Julien Saelens Nijverheidsstraat - ASSEBROEK

Kleuterturnen (jongens/meisjes)

Kleuters 1+2	°2013-2014	za	09.30-11.00
Kleuters 3	°2012	za	11.00-12.30

Toestelturnen jongens

Jongens 1	°2008-2011	di	18.00-20.00
Jongens 2	°2003-2007	do	18.00-20.00
Jongens +15*	°1982-2002	vr	20.00-22.00

Toestelturnen meisjes

Meisjes 1	°2009-2011	di	18.00-20.00
Meisjes 2	°2006-2008	do	17.30-19.30
Meisjes 3	°2002-2005	wo	18.00-20.00
Meisjes +16*	°1982-2001	vr	20.00-22.00

GymFit (volwassenen; dames/heren)

GymFit 1	volwassenen	di	14.00-15.00
GymFit 2	volwassenen	di	15.15-16.15
GymFit 3	volwassenen	di	20.30-21.30

Trampoline (jongens/meisjes)

Trampo 1	°2006-2011	wo	18.00-20.00
Trampo 2	°1982-2005	vr	18.00-20.00

Ritmische gymnastiek (meisjes)

Ritmiek	°2001-2011	vr	18.00-20.00
---------	------------	----	-------------

* Artistieke gymnastiek jongens +15 & meisjes +16 wordt in één – gemengde – groep beoefend.

Centrum Daverlo Dries - ASSEBROEK

Kleuterturnen (jongens/meisjes)

Kleuters 1+2	°2013-2014	wo	14.00-15.30
--------------	------------	----	-------------

Toestelturnen

Jongens/meisjes	°2009-2012	wo	14.00-16.00
-----------------	------------	----	-------------

Jan Breydelstadion Koning Leopold III laan – SINT-ANDRIES

Kleuterturnen (jongens/meisjes)

Kleuters 1+2	°2013-2014	za	09.00-10.30
--------------	------------	----	-------------

Toestelturnen

Jongens/meisjes 1	°2010-2012	za	10.30-12.30
Jongens/meisjes 2	°2006-2009	di	18.00-20.00

Sportcentrum Tempelhof Tempelhof – SINT-PIETERS

Kleuterturnen (jongens/meisjes)

Kleuters 1+2	°2013-2014	wo	14.00-15.30
--------------	------------	----	-------------

Toestelturnen

Jongens/meisjes 1	°2010-2012	wo	14.00-16.00
Jongens/meisjes 2	°2006-2009	wo	14.00-16.00

Peruzaal (Vrije Basisschool Roezemoes) Zustersstraat - ZEEBRUGGE

GymFit (dames/heren)

GymFit	volwassenen	ma	20.00-21.00
--------	-------------	----	-------------

Heeft u nog vragen?

Neem contact op met het secretariaat:

☎ 0495 20 87 24 / 0496 29 37 05

E-mail: secretariaat@rrb-gym.be

Adres: Sport.Vlaanderen-centrum Julien Saelens
Nijverheidsstraat 116 – 8310 Assebroek

COMPETITIE

Naast de recreatieve groepen is Rust-Roest ook – en met succes! – in competitie actief. De trainingsuren van de competitiegymnasten worden in overleg met de trainers vastgelegd.

DISCIPLINES

Kleutergym

De allerkleinsten (vanaf 3 jaar) leren in onze 4 kleutergroepen (Daverlopark, Jan Breydelstadion, Sport.Vlaanderen Julien Saelens en Tempelhof) spelenderwijs de basisprincipes van het turnen aan. Lichaamscoördinatie en algemene lichamelijke en geestelijke ontwikkeling staan hier centraal. Naast plezier maken uiteraard.



de meisjes na verloop van tijd geen geheimen meer. De jongens trainen op grond, sprong, ringen, paard met bogen, rekstok en brug. Toestelturnen wordt beoefend in het Sport.Vlaanderen-centrum Julien Saelens, het Jan Breydelstadion, het Daverlopark en sporthal Tempelhof.



Ritmiek



Of voluit ritmische gymnastiek. Een buitenbeentje in ons aanbod, enkel voor meisjes vanaf 6 jaar. In de oefeningen met bal, hoepel, knots, touw en lint staan elegantie, lenigheid, lichaamsexpressie en be-

hendigheid centraal.

De trainingen van de ritmiek gaan door in het Sport.Vlaanderen-centrum Julien Saelens.

Toestelturnen Jongens & Meisjes



Het 'klassieke' toestelturnen. Jongens en meisjes vanaf het eerste leerjaar leren hier de noodzakelijke basisvaardigheden van de gymnastiek beheersen. Vertrekkend vanuit de eenvoudigste bewegingen (koprol, handstand, ...) leren ze gaandeweg ook de moeilijkere oefeningen op de verschillende toestellen aan. Grond, sprong, balk en brug kennen voor

Trampolinespringen



High in the sky we fly!
Op de verschillende trampoline's (mini-, dubbele mini- en grote trampoline) en op de airtrack kunnen jonge-

ren vanaf 6 jaar zich op een veilige en gecontroleerde manier helemaal uitleven.

Gezien een minimum aan lichaamscoördinatie vereist is om een kwalitatieve opleiding te kunnen blijven garanderen is voor deze discipline een toegangsproof voorzien. Geen nood voor wie niet onmiddellijk slaagt; een cursus artistieke gymnastiek is de ideale leerschool om de nodige vaardigheden aan te leren.

Trampolinespringen wordt beoefend in het Sport.Vlaanderen-centrum Julien Saelens.

GymFit



Een enthousiaste groep van volwassen gymnasten die jong van hart én van geest willen blijven. Onder deskundige begeleiding worden de oefeningen

rond lenigheid, evenwicht en conditie individueel aangepast. Variatie en gezelligheid troef!

Naast onze groepen van het Sport.Vlaanderen-centrum Julien Saelens is er ook een groep GymFit actief te Zeebrugge.

Competitiegymnastiek

Op geregelde tijdstippen komen onze competitietrainers een kijkje nemen in de verschillende basisgroepen om te zien of er jong talent ontluikt. Wanneer een talentvolle jongere 'gespot' wordt wordt hij of zij uitgenodigd om de rangen van onze competitiegymnasten te vervoegen.



Pre-competitie of 'talentjes'

Onze talentjes worden op een intensieve maar nog speelse manier klaargestoomd voor het echte werk. Via een specifiek trainingsprogramma worden deze jonge talentvolle turners en turnsters voorbereid op de competitiegymnastiek.

Competitie

Rust-Roest Brugge is momenteel in competitie actief in volgende disciplines: toestelturnen jongens en meisjes, en trampolinespringen jongens en meisjes. In de competitiegroepen vinden we onze allerbeste gymnasten die onze vereniging op toernooien allereerste vertegenwoordigen. En met succes, mogen we met fierheid zeggen: in het verleden mochten we reeds gymnasten afvaardigen naar wereld- en Europese kampioenschappen én Olympische Spelen, naast zowat alle andere grote toernooien ter wereld. Ook vorig seizoen stond ons competitieteam er: met 5 gouden, 6 zilveren en 1 bronzen medaille op het BK, naast tal van finaleplaatsen – in de diverse disciplines - waren we ook dit seizoen weer bij de toonaangevende Vlaamse turnverenigingen.

Maar we beseffen maar al te goed dat successen uit het verleden geen garantie bieden voor de toekomst. Daarom blijven onze competitietrainers zich voortdurend bijscholen, volgen ze de nieuwste trainingsmethodes op de voet om op deze manier talentvolle

jongeren te begeleiden naar – wie weet – nieuwe en nog grotere successen.

Turnjaar

Het turnjaar 2017-2018 start op **4 september 2017**, en eindigt op **24 juni 2018**.

Het turnjaar loopt volledig parallel met het schooljaar. Dat betekent dat er (voor de recreatieve gymnasten) geen trainingen doorgaan tijdens de schoolvakanties. De vakanties starten altijd op maandag en lopen door tot zondag. Praktisch: op de zaterdag aan het begin van de vakanties gaan de trainingen gewoon door.

Concreet: turnjaar 2017-2018: geen trainingen op:

- 30/10/'17 t/m 05/11/'17 (Herfstvakantie)
- 11/11/'17 (Wapenstilstand)
- 25/12/'17 t/m 07/01/'18 (Kerstvakantie)
- 12/02/'18 t/m 18/02/'18 (Krokusvakantie)
- 02/04/'18 t/m 15/04/'18 (Paasvakantie)
- 01/05/2018 (Dag van de Arbeid)
- 10/05/'18 t/m 13/05/'18 (Hemelvaartvakantie)
- 21/05/'18 (Pinkstermaandag)

Steunende leden

Voor amper **20 euro per jaar** wordt u steunend lid van Koninklijke Turnkring Rust-Roest Brugge!

Uw voordelen:

- Korting bij manifestaties en wedstrijden georganiseerd door de Gymnastiekfederatie Vlaanderen
- Korting in tal van sportwinkels op vertoon van uw lidkaart
- Betrokkenheid bij en informatie over het reilen en zeilen van de vereniging
- U steunt de tofste sportclub van Vlaanderen

Volg ons op

