

# TURNEN

  
in BRUGGE

  
RUST-ROEST  
GYM  
BRUGGE

[www.rrb-gym.be](http://www.rrb-gym.be)  
[info@rrb-gym.be](mailto:info@rrb-gym.be)

Volg ons via



## 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 **€145** (kleuterturnen & GymFit: **€125**).

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** ontvangt u bovendien een korting van **€10** op de basissom. En wie zijn **65<sup>ste</sup> verjaardag** achter de rug heeft ontvangt een korting van **€20**.

### Inschrijvingsdagen

U schrijft zich bij voorkeur in op één van volgende data:  
*Sport.Vlaanderen-centrum Julien Saelens – Assebroek:*

|                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| wo 24/08 – vr 26/08: | 16.00-19.00 uur |
| za 27/08:            | 10.00-13.00 uur |
| ma 29/08 – vr 02/09: | 17.00-20.00 uur |
| za 03/09:            | 10.00-13.00 uur |

*Jan Breydelstadion – Sint-Andries:*

|           |                 |
|-----------|-----------------|
| wo 31/08: | 18.00-20.00 uur |
|-----------|-----------------|

*Sportcentrum Daverlo – Assebroek:*

|           |                 |
|-----------|-----------------|
| wo 31/08: | 14.00-16.00 uur |
|-----------|-----------------|

*Het lidgeld dient contant betaald te worden.*

*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](mailto:annick@rrb-gym.be); 0495 20 87 24)

# UURREGELING TURNJAAR 2016-2017

## Sport.Vlaanderen-centrum Julien Saelens Nijverheidsstraat - ASSEBROEK

### Kleuterturnen (jongens/meisjes)

|              |            |    |             |
|--------------|------------|----|-------------|
| Kleuters 1+2 | °2012-2013 | za | 09.30-11.00 |
| Kleuters 3   | °2011      | za | 11.00-12.30 |

### Toestelturnen jongens

|              |            |    |             |
|--------------|------------|----|-------------|
| Jongens 1    | °2007-2010 | di | 18.00-20.00 |
| Jongens 2    | °2002-2006 | do | 18.00-20.00 |
| Jongens +15* | °1981-2001 | vr | 20.00-22.00 |

### Toestelturnen meisjes

|              |            |    |             |
|--------------|------------|----|-------------|
| Meisjes 1    | °2008-2010 | di | 18.00-20.00 |
| Meisjes 2    | °2005-2007 | do | 17.30-19.30 |
| Meisjes 3    | °2001-2004 | wo | 18.00-20.00 |
| Meisjes +16* | °1981-2000 | 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 | 20.15-21.15 |

### Trampoline (jongens/meisjes)

|          |            |    |             |
|----------|------------|----|-------------|
| Trampo 1 | °2005-2010 | wo | 18.00-20.00 |
| Trampo 2 | °1981-2004 | vr | 18.00-20.00 |

### Ritmische gymnastiek (meisjes)

|         |            |    |             |
|---------|------------|----|-------------|
| Ritmiek | °2000-2010 | vr | 18.00-20.00 |
|---------|------------|----|-------------|

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

## Centrum Daverlo Daverlostraat - ASSEBROEK

### Kleuterturnen (jongens/meisjes)

|              |            |    |             |
|--------------|------------|----|-------------|
| Kleuters 1+2 | °2012-2013 | wo | 14.00-15.30 |
|--------------|------------|----|-------------|

### Toestelturnen

|                 |            |    |             |
|-----------------|------------|----|-------------|
| Jongens/meisjes | °2008-2011 | wo | 14.00-16.00 |
|-----------------|------------|----|-------------|

## Jan Breydelstadion Koning Leopold III laan – SINT-ANDRIES

### Kleuterturnen (jongens/meisjes)

|              |            |    |             |
|--------------|------------|----|-------------|
| Kleuters 1+2 | °2012-2013 | za | 09.00-10.30 |
|--------------|------------|----|-------------|

### Toestelturnen

|                   |            |    |             |
|-------------------|------------|----|-------------|
| Jongens/meisjes 1 | °2009-2011 | za | 10.30-12.30 |
| Jongens/meisjes 2 | °2005-2008 | di | 18.00-20.00 |

## Sportcentrum Tempelhof Tempelhof – SINT-PIETERS

### Kleuterturnen (jongens/meisjes)

|              |            |    |             |
|--------------|------------|----|-------------|
| Kleuters 1+2 | °2012-2013 | wo | 14.00-15.30 |
|--------------|------------|----|-------------|

### Toestelturnen

|                   |            |    |             |
|-------------------|------------|----|-------------|
| Jongens/meisjes 1 | °2009-2011 | wo | 14.00-16.00 |
| Jongens/meisjes 2 | °2005-2008 | wo | 14.00-16.00 |

## Peruzaal (Vrije Basisschool Roezemoes) Zustersstraat - ZEEBRUGGE

### GymFit (dames/heren)

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

### Kom het eens proberen!

2 lessen gratis proberen in elke discipline  
(proefflessen mogelijk zolang de groep niet volzet is)

### Heeft u nog vragen?

Neem contact op met het secretariaat:

☎ 0495 20 87 24 / 0496 29 37 05

E-mail: [secretariaat@rbb-gym.be](mailto:secretariaat@rbb-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 toegangsproef 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 competitie-gymnasten 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 tornooien 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 tornooien ter wereld. In het kielzog van onze absolute topper Michael Goossens – inmiddels een vaste waarde in het nationale trampolineteam – toonden onze jonge wolven dit jaar dat ook zij bij de nationale top aanleunen.

Met 4 gouden, 5 zilveren en 4 bronzen medailles 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 2015-2016 start op **5 september 2016**, en eindigt op **25 juni 2017**.

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 2016-2017: geen trainingen op:

- 31/10/'16 t/m 06/11/'16 (Herfstvakantie)
- 11/11/'16 (Wapenstilstand)
- 26/12/'16 t/m 08/01/'17 (Kerstvakantie)
- 27/02/'17 t/m 05/03/'17 (Krokusvakantie)
- 03/04/'17 t/m 17/04/'17 (Paasvakantie)
- 01/05/2017 (Dag van de Arbeid)
- 25/05/'17 t/m 28/05/'17 (Hemelvaartvakantie)
- 05/06/'17 (Pinkstermaandag)

## Steunende leden

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

Uw voordelen:

- Verzekering bij medewerking aan manifestaties georganiseerd door de vereniging
- 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!