



GymClub Tienen vzw

Sportjaar 2025-2026

van kleuters tot volwassenen

A
A
N
B
O
D



KLEUTERGYM



BASISGYM



GYMTOPIA



RECREATIEVE GYM



PARKOUR



ACROGYM



FITGYM



G - GYM



DEMOGYM

INSCHRIJVINGEN

VANAF 14 JUNI 2025

VIA WEBSITE

WWW.GYMCLUBTIENEN.BE

Bij inschrijving in onze club, ga je akkoord met de voorwaarden in ons huisreglement (zie achteraan in deze brochure)

ATHLETIC SKILLS MODEL



AANPAK IN ONZE CLUB

***"Ik zag dat het goede voetballers waren, maar nog geen atleten.
Alsof ze een mooi stuk op de piano konden spelen, maar nog geen
muzikanten waren."***

Met deze gedachte begon René Wormhoudt, founder van het Athletic Skills Model, al in 1995 bij AFC Ajax met een andere manier van denken over bewegen. Deze ontwikkeling heeft samen met Prof. dr. Geert Savelsbergh van de VU Amsterdam, geresulteerd in een nieuw talentontwikkelingsmodel, oorspronkelijk bedoeld voor de sport. Inmiddels is de visie achter het ontwikkelingsmodel vertaald naar diverse domeinen en doelgroepen voor het talent van iedere beweger.

Het Athletic Skills Model vertaalt veelzijdig bewegen naar de praktijk via de **"Schijf van 10!"**, gebaseerd op tien basis motorische vaardigheden. Dit helpt kinderen beter te leren bewegen én turnen, met meer plezier en minder kans op blessures. Gymnastiek blijft centraal, maar we bouwen aan een brede motorische basis voor meer zelfvertrouwen en fysieke ontwikkeling.



[Athletic Skills Model](#)

GymClub Tienen heeft een plan om kinderen vanaf 2,5 jaar breed motorisch te ontwikkelen. We volgen het **Athletic Skills Model (ASM)**, dat effectief bewezen is om kinderen veelzijdig te leren bewegen. Dit verbetert hun motoriek, coördinatie, balans, kracht en uithoudingsvermogen. Door op jonge leeftijd te starten, vergroten we hun zelfvertrouwen, voorkomen we blessures en bouwen we aan een positief lichaamsbeeld. Gymnastiek blijft onze basis, maar we geloven dat kinderen beter leren turnen als ze ook andere bewegingsvormen oefenen. Daarom bieden we gevarieerde lessen aan die alle aspecten van de gymnsport op een gevarieerde wijze trainen.

Bewegen moet leuk zijn én gezond.

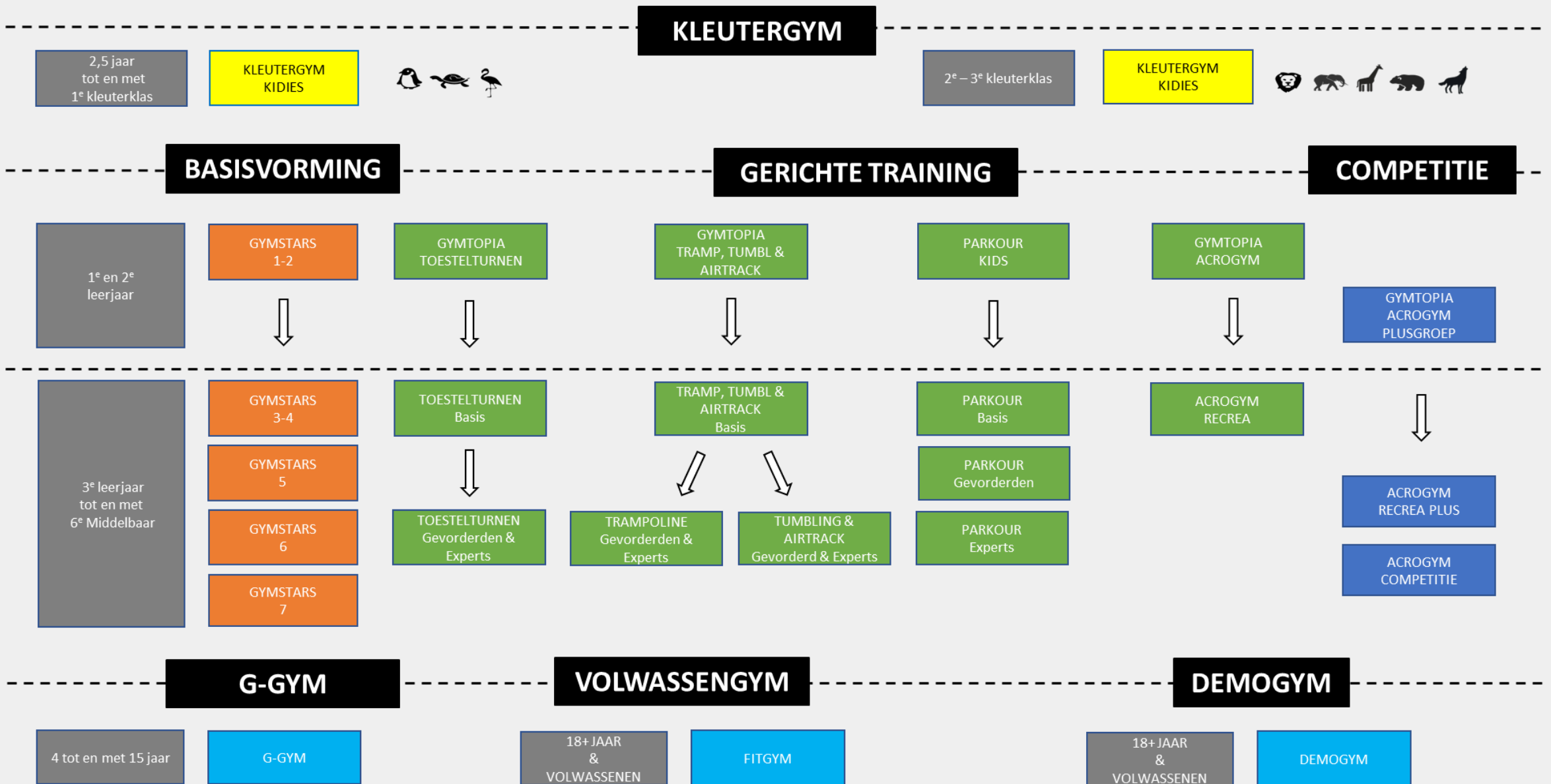
***Het ASM helpt om beweegarmoede tegen te gaan,
niet alleen door méér te bewegen, maar vooral ook gevarieerder.***

Onze ingerichte turnhal **Turnopolis** is uitgerust met de meest moderne en professionele materialen en combineert innovatie, speelsheid en veelzijdigheid. Naast de 'klassieke' turntoestellen, is onze turnhal uitgerust met onder andere de **Multiwall** en multifunctionele zones die een unieke omgeving bieden voor brede motorische ontwikkeling, plezierig bewegen en inclusieve sportbeleving voor alle leeftijden.



SPORTMODEL GYMCLUB TIENEN

*GYMNASTIEK is ... voor het **LEVEN** !*





SPORTMODEL GYMCLUB TIENEN

***GYMNASTIEK** is ... voor het **LEVEN** !*

Kleutergym is voor kinderen vanaf 2,5 jaar. Zij kunnen bij ons wekelijks turnen in kleine groepen, zonder ouderbegeleiding maar onder begeleiding van ervaren lesgevers. Tijdens de lessen werken ze spelenderwijs aan alle motorische basisvaardigheden zoals springen, klimmen, balvaardigheid en evenwicht. Ook bewegend leren komt aan bod: via spelletjes leren ze cijfers, kleuren en vormen herkennen. Daarbij maken ze actief gebruik van de Multiwall, die leren en bewegen op een leuke, interactieve manier combineert.

In de fase **Basisvorming** ontwikkelen gymnasten hun grote motorische vaardigheden en leren ze de basis van gymnastiek in een leuke en uitdagende omgeving. Ze ontdekken verschillende disciplines en kiezen gaandeweg hun favoriet, zonder prestatiedruk. Plezier, gezondheid en een brede bewegingsbasis staan centraal. Aanbevolen wordt om 2 keer per week te trainen, verspreid over 30 weken per jaar. Een sportkamp is een leuk extra moment om te oefenen.

In de fase **Gerichte training** werken gymnasten met ambitie verder aan hun fysieke en technische basis. Ze specialiseren zich in gymnastiek en leren stap voor stap meer sportspecifieke vaardigheden. Correcte basistechnieken zijn hierbij cruciaal. De trainingen worden gericht, maar plezier blijft centraal staan. Aanbevolen is 2 tot 3 keer per week te trainen, over 30 weken per jaar. Een sportkamp is een leuk extra moment om te oefenen.

In onze **Competitiegroep** trainen gymnasten meerdere uren per week en bereiden ze zich intensief voor op wedstrijden. Motivatie, samenwerken in team, kracht, lenigheid en techniek staan centraal. Deelname gebeurt op basis van selectie: een sterke basis, doorzettingsvermogen en teamspirit zijn essentieel. Ook tijdens schoolvakanties wordt er volop getraind. Verschillende gymnasten nemen effectief deel aan wedstrijden op verschillende niveaus.

G-GYM is speciaal voor kinderen en jongeren met een verstandelijke beperking. In een veilige en vertrouwde omgeving kunnen zij op hun eigen tempo hun motorische vaardigheden ontwikkelen, begeleid door gepassioneerde en gediplomeerde trainers. Ze krijgen de ruimte om zichzelf te zijn en nieuwe ervaringen op te doen met oefeningen op aangepaste turntoestellen die hen helpen om hun mogelijkheden te ontdekken.

Volwassenen kunnen aansluiten bij FITGYM : gymnastiek op maat voor dames en heren die hun conditie willen verbeteren op een leuke en toegankelijke manier. Tijdens de wekelijkse groepslessen op woensdagavond werk je aan spierversterking, stretching en een betere lichaamshouding, telkens aangepast aan je eigen niveau. Ook zonder turnervaring ben je welkom! De motiverende groepssfeer en het sociale contact, maken van elke les een sportief én gezellig moment voor jezelf.

KLEUTERGYM



KLEUTERGYM

KLEUTERGYM KIDIES

Leeftijd 2,5 jaar (instapklas en 1^e kleuterklas)

Trainingen

- | | | |
|-----------------------|---|-----------------------|
| • PINGUÏNS |  | zondag 09:30-10:20 u. |
| • SCHILDPADDEN |  | zondag 10:30-11:20 u. |
| • FLAMINGO'S |  | zondag 11:30-12:20 u. |

Leeftijd 2^e en 3^e kleuterklas

Trainingen

- | | | |
|--------------------|---|-------------------------|
| • LEEUWEN |  | zondag 09:30-10:20 u. |
| • OLIFANTEN |  | zondag 10:30-11:20 u. |
| • GIRAFFEN |  | zondag 11:30-12:20 u. |
| • BEREN |  | zaterdag 09:00-09:50 u. |
| • WOLVEN |  | zaterdag 10:00-10:50 u. |

Wil je graag een **PROEFLES** volgen ?

Ga naar [pagina 13](#)

Meer informatie over kleutergym binnen de gymnastiekfederatie kan je terugvinden op onderstaande website :



www.kidies.be

BASISVORMING



BASISGYM

GYMSTARS

Leeftijd vanaf 1^e leerjaar t.e.m. 6^e middelbaar

1^e-2^e leerjaar :

- **GYMSTARS 1-2 A**
- **GYMSTARS 1-2 B**
- **GYMSTARS 1-2 C**
- **GYMSTARS 1-2 D**

maandag 16:30-17:30 u.
vrijdag 17:00-18:00 u.
zondag 09:30-10:30 u.
zondag 10:30-11:30 u.

3^e-4^e leerjaar :

- **GYMSTARS 3-4 A**
- **GYMSTARS 3-4 B**
- **GYMSTARS 3-4 C**

maandag 17:30-18:30 u.
vrijdag 17:00-18:00 u.
zaterdag 09:00-10:00 u.

5^e leerjaar :

- **GYMSTARS 5 A**
- **GYMSTARS 5 B**

donderdag 19:00-20:00 u.
zaterdag 10:00-11:00 u.

6^e leerjaar + 1^e en 2^e Middelbaar

- **GYMSTARS 6 A**
- **GYMSTARS 6 B**

donderdag 19:00-20:00 u.
zaterdag 10:00-11:00 u.

3^e tot en met 6^e Middelbaar

- **GYMSTARS 7**

zaterdag 11:00-12:30 u.

Wil je graag een **PROEFLES** volgen ?

Ga naar [pagina 13](#)

Het Gymstars programma biedt gymnasten een brede basisvorming in de gymnastiek. Kinderen kunnen kiezen om 1 of meerdere keren per week te trainen (per leeftijdsgroep bestaat de keuze tussen groepen A, B, C, ...). Voor elke groep dient apart ingeschreven te worden.

Gymstars 7 (vanaf 3^e middelbaar) traint 1x/week maar de les duurt 1,5 u ipv 1 u.



ONS AANBOD

GERICHTE TRAINING



GYMTOPIA

GYMTOPIA

Leeftijd 1^e en 2^e leerjaar

GYMTOPIA TOESTELTURNEN

donderdag 18:00-19:00 u.
zaterdag 10:00-11:00 u.

GYMTOPIA TRAMPOLINE, TUMBLING & AIRTRACK

woensdag 17:30-18:30 u.
zaterdag 11:00-12:00 u.

GYMTOPIA ACROGYM (enkel na selectie **voor bestaande leden** – zie rechts)

woensdag 13:30-15:00 u.
zaterdag 10:30-12:00 u.

Wil je graag een **PROEFLES** volgen ?

Ga naar [pagina 13](#)

**INSCHRIJVEN voor GYMTOPIA ACROGYM
is enkel mogelijk NA SELECTIE.**

Voor **bestaande leden** worden TALENT Days georganiseerd.

Contact : kurt.smets@skynet.be

GERICHTE TRAINING



RECREATIEVE GYM

TOESTELTURNEN

Leeftijd vanaf 3^e leerjaar

TOESTELTURNEN Basis

(basisvaardigheden – zie rechts)

dinsdag 16:30-17:30 u.
donderdag 16:30-17:30 u.

TOESTELTURNEN Gevorderden en Experts

(enkel na selectie – zie rechts)

dinsdag 17:30-19:00 u.
donderdag 17:30-19:00 u.

TRAMPOLINE, TUMBLING & AIRTRACK

Leeftijd vanaf 3^e leerjaar

TRAMPOLINE, TUMBLING & AIRTRACK Basis

(basisvaardigheden – zie rechts)

maandag 17:30-18:30 u.
woensdag 17:30-18:30 u.

TRAMPOLINE Gevorderden en Experts

(enkel na selectie – zie rechts)

maandag 18:30-20:00 u.
woensdag 18:30-20:00 u.

TUMBLING & AIRTRACK Gevorderden en Experts

(enkel na selectie – zie rechts)

dinsdag 19:00-20:30 u.

Wil je graag een **PROEFLES** volgen ?

Ga naar [pagina 13](#)

Om aan te sluiten bij TOESTELTURNEN Basis en TRAMPOLINE, TUMBLING & AIRTRACK Basis, dien je minimum over volgende vaardigheden te beschikken :

- Handstand tegen de muur
- Koprol voorwaarts tot stand
- Radslag uit stand
- Eenvoudige coördinatie-oefeningen met armen en benen
- Lenigheid en sprongkracht
- Steun- en zwaai-oefeningen aan brug, rekstok, ...

Indien je nog geen ervaring hebt, kan je inschrijven in de groepen GYMSTARS (van 1^e leerjaar t.e.m. 6^e middelbaar).

**INSCHRIJVEN voor Gevorderden en Experts
is enkel mogelijk NA SELECTIE.**

Nieuwe leden kunnen tijdens een proefles van Toestelturnen Basis of Trampoline, Tumbling & Airtrack Basis feedback vragen aan de lesgever i.v.m. mogelijkheden tot inschrijven voor de Gevorderden en Experts groep.

Contact : kurt.smets@skynet.be

GERICHTE TRAINING



PARKOUR

PARKOUR

Leeftijd : 1^e – 2^e leerjaar

- **PARKOUR Kids**

zaterdag 13:30-14:30 u.

Leeftijd : vanaf 3^e leerjaar

- **PARKOUR Basis** : 2 mogelijke lesmomenten

- Parkour Basis A

maandag 18:30-19:30 u.

- Parkour Basis B

zaterdag 12:30-13:30 u.

- **PARKOUR Gevorderden** (enkel na selectie – zie rechts)

zaterdag 13:30-14:30 u.

- **PARKOUR Experts** (enkel na selectie – zie rechts)

zaterdag 14:30-16:00 u.

vrije training (apart voor inschrijven)

maandag 19:30-20:30 u.



ACROGYM

ACROGYM RECREA

Leeftijd vanaf 3^e leerjaar

donderdag 19:00-20:00 u.

zaterdag 10:30-12:00 u.

Wil je graag een **PROEFLES** volgen ?

Ga naar [pagina 13](#)

**INSCHRIJVEN voor Gevorderden en Experts
is enkel mogelijk NA SELECTIE.**

Nieuwe leden kunnen tijdens een proefles van Parkour Basis feedback vragen aan de lesgever i.v.m mogelijkheden tot inschrijven voor de Gevorderden of Experts

Contact : kurt.smets@skynet.be

Wat is een vrije training?

Een vrije training is een parkoursessie waarbij er geen les wordt gegeven, maar je de vrijheid hebt om zelfstandig te trainen. Je kan zelf bepalen welke technieken, sprongen of combinaties je wilt oefenen. Het is de ideale gelegenheid om in je eigen tempo te trainen en specifieke vaardigheden te verbeteren.

Tijdens deze training is er steeds een gediplomeerde trainer aanwezig.

COMPETITIE



ACROGYM

ACROGYM COMPETITIE

GYMTOPIA ACROGYM PLUSGROEP

(enkel na selectie **voor bestaande leden** – zie rechts)

Leeftijd vanaf 1^e leerjaar (na selectie)

Woensdag 15:00-17:30 u.

Zaterdag 13:30-16:30 u.

Zondag 12:30-15:30 u.

ACROGYM RECREA PLUS

(enkel na selectie **voor bestaande leden** – zie rechts)

Leeftijd vanaf 3^e leerjaar

Woensdag 13:30-15:00 u.

donderdag 19:00-20:00 u.

Zaterdag 10:30-12:00 u.

COMPETITIE

(enkel na selectie **voor bestaande leden** – zie rechts)

Leeftijd vanaf 3^e leerjaar

Woensdag 15:00-17:30 u.

Vrijdag 18:00-20:30 u.

Zaterdag 13:30-16:30 u.

Zondag 12:30-15:30 u.

INSCHRIJVEN voor deze COMPETITIEGROEPEN
is enkel mogelijk **NA SELECTIE**.

Voor **bestaande leden** worden TALENT Days georganiseerd.

Nieuwe leden die willen deelnemen aan Acrogym kunnen starten in de groep 'Acrogym Recrea' voor kinderen vanaf het 3^e leerjaar (zie pagina 9)

Contact : kurt.smets@skynet.be

VOLWASSENGYM



FITGYM

FITGYM

Leeftijd volwassenen

Trainingen

- **FITGYM**

woensdag 20:00-21:00 u.

G-GYM



G - GYM

G-GYM

Leeftijd 4 tot 15 jaar

Trainingen

- **G-GYM**

zaterdag 12:30-13:30 u.

Contactpersoon G-Gym : sterre.mues@live.be

Wil je graag een **PROEFLES** volgen ?

Ga naar [pagina 13](#)

met medewerking van



DEMOGYM



DEMOGYM

DEMOGYM

Vanaf sportjaar 2025-2026 wordt DEMOGYM opgestart als voorbereiding op onze deelname aan de World Gymnaestrada 2027 in Lissabon. Onze club nam eerder al deel aan dit internationale evenement in Dornbirn (2019) en Amsterdam (2023).

De voorbereidingen starten in het najaar van 2025. Meer praktische informatie over DEMOGYM en de weg naar Lissabon zal in september 2025 meegedeeld worden.



[Website World Gymnaestrada](#)



PROEFLESSEN en SELECTIES

In de maand mei organiseren we gratis proeflessen voor kinderen die al willen inschrijven vanaf juni. De proeflessen gaan door in de **week van 5-11 mei** en in de **week van 19-25 mei**. Omdat ons aanbod en lesuren in 2025-2026 licht wijzigen, kan je nu al kennismaken met de groep van je keuze op basis van het lessenrooster van het huidige sportjaar 2024-2025 (zie overzicht hieronder) – inschrijven is niet nodig.

Let op: voor groepen met selectiecriteria kan je **geen proefles** volgen. Inschrijven hiervoor kan enkel na overleg met de lesgever tijdens een proefles van één van de andere groepen. Voor bestaande leden worden TALENT days georganiseerd : zij krijgen hierover een aparte e-mail toegestuurd.

Bij de start van het nieuwe sportjaar kunnen ook nog proeflessen gevolgd worden. Echter kan er dan nog enkel ingeschreven worden voor de groepen waarvoor er nog vrije plaatsen zijn.

KLEUTERS	Pinguins, Schildpadden, Flamingo's Leeuwen, Olifanten, Giraffen, Beren, Wolven	zondag 11 of 25 mei telkens van 9:30-10:20 u. of 10:30-11:20 u. of 11:30-12:20 u. (vrij te kiezen welk moment je komt) zondag 11 of 25 mei telkens van 9:30-10:20 u. of 10:30-11:20 u. of 11:30-12:20 u. (vrij te kiezen welk moment je komt)
BASISGYM	Gymstars 1-2 Gymstars 3-4 Gymstars 5, Gymstars 6 en Gymstars 7	zaterdag 10 of 24 mei telkens van 9:00-10:30 u. zaterdag 10 of 24 mei telkens van 9:00-10:30 u. zaterdag 10 of 24 mei telkens van 10:30-12:00 u.
GYMTOPIA	Gymtopia Toesteltturnen Gymtopia Trampoline, Tumbling & Airtrack Gymtopia Acrogym Gymtopia Acrogym Plus	donderdag 8 of 22 mei telkens van 18:00-19:00 u of op zaterdag 10 of 22 mei telkens van 10:00-11:00 u. woensdag 7 of 21 mei telkens van 14:00-15:00 u of op zaterdag 10 of 22 mei telkens van 11:00-12:00 u. SELECTIES tijdens de lessen (enkel voor bestaande leden) SELECTIES tijdens de lessen (enkel voor bestaande leden)
RECREATIEVE GYMNASTIEK	Toesteltturnen Basis Toesteltturnen Gevorderden en Experts Trampoline, Tumbling & Airtrack Basis Trampoline Gevorderden en Experts Tumbling & Airtrack Gevorderden en Experts	dinsdag 6 of 20 mei telkens van 16:30-17:30 u. of op donderdag 8 of 22 mei telkens van 16:30-17:30 u. SELECTIES tijdens de lessen (enkel voor bestaande leden) maandag 5 of 19 mei telkens van 18:30-20:00 u. SELECTIES tijdens de lessen (enkel voor bestaande leden) SELECTIES tijdens de lessen (enkel voor bestaande leden)
PARKOUR	Parkour KIDS Parkour Basis Parkour Gevorderden en Experts	zaterdag 10 of 24 mei telkens van 13:30-14:30 u. maandag 5 of 19 mei telkens van 18:30-19:30 u. of op zaterdag 10 of 24 mei telkens van 12:30-13:30 u. SELECTIES tijdens de lessen (enkel voor bestaande leden)
ACROGYM	Acrogym Recrea Gymtopia Acrogym Plus Acrogym Recrea Plus Competitie Acrogym	donderdag 8 of 22 mei telkens van 19:00-20:00 u of op zaterdag 10 of 22 mei telkens van 10:00-12:00 u. SELECTIES tijdens de lessen (enkel voor bestaande leden) SELECTIES tijdens de lessen (enkel voor bestaande leden) SELECTIES tijdens de lessen (enkel voor bestaande leden)
VOLWASSENEN	Fitgym	woensdag 7 of 21 mei telkens van 20:00-21:30 u.



HET LIDGELD en CONTACTGEGEVENS

Het lidgeld bestaat uit een BASISBEDRAG dat vermeerderd wordt met één of meerdere supplementen. Per discipline wordt een supplement aangerekend. Het basisbedrag dient slechts 1x betaald te worden.

Het BASISBEDRAG omvat de verzekering van de gymnasten en de inschrijving bij de Vlaamse GymnastiekFederatie (GymFed). Het bedrag voor 2025-2026 is 100 €

Voorbeeld : Een gymnast volgt Gymstars 5 (1 u per week) en daarbij ook nog 3 u Trampoline (Trampoline Gevorderden en Experts). Hij betaalt dan 100 € (basisbedrag) + 50 € (supplement Gymstars 5) + 150 € (supplement Trampoline Gevorderden en Experts) = 300 € voor een gans sportjaar, waarbij de gymnast 4 u per week training volgt. Dit komt neer op een bedrag van minder dan 3 € per gevolgde les 😊 !

INSCHRIJVINGEN VANAF 1 JANUARI 2026 : 50 € KORTING

INSCHRIJVINGEN VANAF 1 APRIL 2026 : 80 € KORTING

LIDGELD VOOR COMPETITIE wordt in 2 schijven betaald :
70% bij inschrijving en de resterende 30% tegen 1 februari 2026



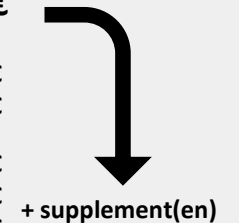
www.gymclubtienen.be



info@gymclubtienen.be

BASISBEDRAG

100 €



KLEUTERS

Pinguins, Schildpadden, Flamingo's + 50 €
Leeuwen, Olifanten, Giraffen, Beren, Wolven + 50 €

BASISGYM

Gymstars 1-2 + 50 €
Gymstars 3-4 + 50 €
Gymstars 5 + 50 €
Gymstars 6 + 50 €
Gymstars 7 + 75 €

GYMTOPIA

Gymtopia Toestelturnen + 100 €
Gymtopia Trampoline, Tumbling & Airtrack + 100 €
Gymtopia Acrogym + 150 €

RECREATIEVE GYMNASTIEK

Toestelturnen Basis + 100 €
Toestelturnen Gevorderden en Experts + 150 €
Trampoline, Tumbling & Airtrack Basis + 100 €
Trampoline Gevorderden en Experts + 150 €
Tumbling & Airtrack Gevorderden en Experts + 75 €

PARKOUR

Parkour Kids + 50 €
Parkour Basis + 50 €
Parkour Gevorderden + 50 €
Parkour Experts + 75 €
Parkour Experts – vrije training + 50 €

ACROGYM

Acrogym Recrea + 125 €
Gymtopia Acrogym Plusgroep + 300 € (in 2 schijven)
Acrogym Recrea Plus + 200 €
Competitie Acrogym + 350 € (in 2 schijven)

VOLWASSENEN

Fitgym + 50 €

G-GYM

G-GYM geen supplement

DEMOGYM

Demogym info volgt later



HUISHOUDELIJK REGLEMENT

Art 1 Ingeschreven leden van GymClub Tienen verklaren zich akkoord met het huishoudelijk reglement en verbinden zich ertoe het reglement na te leven.

Art 2 Elk kind vanaf 2.5 jaar kan lid worden van GymClub Tienen. Inschrijvingen gebeuren via de website www.gymclubtienen.be, waar een link staat naar de online inschrijvingsmodule. Enkel wanneer een lid betaald heeft, is de inschrijving definitief. Registreren en aanmelden via de online module zonder betaling, geldt niet als 'ingeschreven'.

Art 3 Controle op betaling van het lidgeld kunnen uitgevoerd worden en deelname aan lessen kan ontzegd worden aan leden die het lidgeld niet betaald hebben.

Art 4 Nieuwe leden kunnen eerst een proefles volgen alvorens in te schrijven. Maximum 2 proeflessen zijn toegestaan ; nadien dient er ingeschreven te worden (inclusief betaling) om nog verder lessen te volgen.

Art 5 Uitschrijven uit de club dient gemeld te worden via info@gymclubtienen.be. Er wordt geen lidgeld terugbetaald, tenzij de uitschrijving gebeurt binnen de 30 dagen na inschrijving (betaling). In dat geval zal de club **100 €** administratieve kosten aanrekenen (=basisbedrag) en het resterende bedrag (betaalde supplementen) terugbetalen. Na 15 oktober van het lopende sportjaar worden geen terugbetalingen meer gedaan.

Art 6 Na inschrijving en betaling is elke gymnast verzekerd tegen sportongevallen. Elk ongeval dient onmiddellijk gesignaleerd te worden aan de lesgever zodanig dat verzekeringspapieren kunnen meegegeven worden. Een onmiddellijke controle bij de dokter is nodig om aanspraak te maken op de verzekering van de Gymnastiek Federatie.

Art 7 Als gymnast ben je op tijd aanwezig in de les zodanig dat de lessen op tijd kunnen starten

Art 8 Iedereen helpt mee het nodige materiaal klaar te zetten en op te ruimen

Art 9 Iedereen draagt geschikte sportkledij (zie Art. 16), sport- of turnschoenen of op blote voeten.

Art 10 Gymnasten met lange haren, doen hun haren bij elkaar met een rekje zodanig dat veiligheid tijdens de lessen kan gegarandeerd worden.

Art 11 Als gymnast draag je geen juwelen, dit om kwetsuren te voorkomen

Art 12 De vereniging (GymClub Tienen vzw) kan niet verantwoordelijk gesteld worden voor eventueel verlies van waardevolle voorwerpen of kledij.

Art 13 GymClub Tienen vzw is niet verantwoordelijk voor het opzettelijk beschadigen van materialen welke al of niet van de vereniging zijn. De kosten voor herstelling van aangebrachte schade zal aangerekend worden aan de verantwoordelijke gymnast(e).

Art 14 De club stelt een jaarkalender ter beschikking waarop de dagen staan dat er wel en niet getraind wordt. Op deze kalender staan ook andere belangrijke data weergegeven.

Art 15 Ingeschreven leden geven toestemming om foto's, genomen tijdens activiteiten van GymClub Tienen, te publiceren op website, facebook en andere media.

Art 16 Elke ingeschreven gymnast(e) zal een outfit van GymClub Tienen aandoen tijdens de trainingen. Deze outfit bestaat uit een verplicht aan te kopen T-shirt en een turnshort (zelf mee te brengen). De verkoop hiervan wordt in het begin van het sportjaar georganiseerd door de club.

Art 17 Alle gymnasten en lesgevers gedragen zich volgens de gedrags- en ethische code die door de GymFed vooropgesteld is. GymClub Tienen ondersteunt deze voor 100%. Deze is terug te vinden op : [GymFed – Gedrags en Ethische code](#)

Art 18 Tijdens de trainingen is publiek **NIET** toegestaan in de zaal. De gymnasten en leiding vinden het niet leuk dat ouders de trainingen volgen achter de vensters. Dit zorgt voor afleiding van de gymnasten. Gelieve dit te respecteren. Er wordt ook niet gefilmd achter de vensters. Ten gevolge van gezondheids- veiligheidsredenen mogen ouders, behalve onder goedkeuring van de trainer, op geen enkel moment de trainings- of wedstrijdvloer betreden.