

START TO JUMP

SEIZOEN 2020-2021



Rope skipping ofwel touwtje springen waarbij allerlei spectaculaire tricks gedaan worden, is een sport die beoefend kan worden door iedereen. Daarom is er een groep speciaal gericht op tieners en volwassenen. Hierbij zullen we op een amusante manier werken aan onze conditie en verschillende tricks leren van het rope skippen. De focus bij deze groep ligt op het plezier maken en in conditie blijven en bestaat uit beginnende en reeds gevorderde rope skippers. Hierdoor wordt er gewerkt op je eigen niveau om elke week een betere conditie te krijgen en nieuwe trucs te oefenen.

De lessen gaan door in de sportzaal van de Middenschool te Westerlo, SILA, in de Verloren Kost. Elke vrijdag van 20.15 tot 21.15 uur geven wij hier het beste van onszelf.

WAT HEB JE HIERVOOR NODIG?

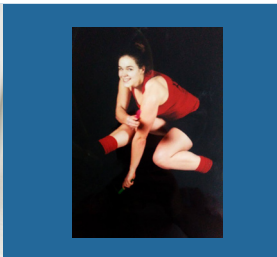
- sportieve kledij
- nieuwe club t-shirt (10 EUR // gratis voor bestaande leden)
- goede sportschoenen (die geen zwarte strepen nalaten)
- een touwtje (9 euro): aan te kopen tijdens de lessen
- je goed humeur

REGELS VAN DE GROEP

- Je start elke les met sportieve kledij en gepaste schoenen en je haar is netjes bij elkaar

HOOFDLEERKRACHT :

Sanne Cauwenberghs
cauwenberghssanne@hotmail.com
tel 0494/85 20 40



TARIEVEN: het aantal uren dat je bij ons sport, bepaalt hoeveel inschrijvingsgeld je betaalt. Het principe is als volgt : voor het eerste uur betaal je 90,- EUR, de volgende lessen 40,- EUR (halve uren 20,- EUR). Als je je inschrijft voor meerdere disciplines worden alle uren opgeteld (en betaal je dus maar 1x het eerste uur).

Schrijf je dit seizoen enkel in voor Start to jump dan betaal je 90,- EUR (INBEGREPEN : 1u les per week & GYMFED verzekering)

verplichte kledij: nieuwe club t- shirt (10,- EUR), gratis voor bestaande leden 2019-2020 // goede sportschoenen (die geen zwarte strepen nalaten)

Inschrijvingen: zaterdag 3 oktober & 10 oktober van 13u30-15u30 op Sporta. Betalen kan via Payconiq, overschrijving vooraf of cash (gepast).

Vakanties: De lessen gaan wekelijks door behalve in de schoolvakanties. Uitzonderingen hierop worden door de leerkracht aangekondigd. De eerste les is op 12 september.

ROPE SKIPPING RECREA/BEGINNERS

SEIZOEN 2020-2021



Zin om te starten met de leukste hobby ter wereld?
Dan zit je hier op het juiste adres! In deze groepen vertrekken we van basisskills en hebben we voor iedereen nieuwe uitdagingen.

WANNEER?

woensdag van 18u - 19u in Sporta (Sportarena)
of vrijdag van 18u30 - 19u30 Sportzaal Middenschool Westerlo: Het Rietje

WAT HEB JE HIERVOOR NODIG?

- sportieve kledij
- nieuwe club t-shirt (10 EUR // gratis voor bestaande leden)
- goede sportschoenen (die geen zwarte strepen nalaten)
- een touwtje (6 euro): aan te kopen tijdens de lessen
- je goed humeur

REGELS VAN DE GROEP

- Je start elke les met sportieve kledij en gepaste schoenen en je haar is netjes bij elkaar.
- Probeer ook zeker op tijd te komen, zodat we samen maximaal plezier kunnen halen uit dit uurtje!

HOOFDLEERKRACHT BEGINNERS :

Talle Van de Poel
tallevandepoel@hotmail.be
0494/037890



HOOFDLEERKRACHT RECREATIEVEN :

Woensdag: Talle Van de Poel
Vrijdag: Fee Bourgeois
fee.bourgeois@hotmail.com



HOOFDLEERKRACHT BEGINNERS

VRIJDAG:

Tatjana Smets
Gsm 0495 79 20 28
Email tatjanasmets5@gmail.com



TARIEVEN: het aantal uren dat je bij ons sport, bepaalt hoeveel inschrijvingsgeld je betaalt. Het principe is als volgt : voor het eerste uur betaal je 90,- EUR, de volgende lessen 40,- EUR (halve uren 20,- EUR). Als je je inschrijft voor meerdere disciplines worden alle uren opgeteld (en betaal je dus maar 1x het eerste uur).

Schrijf je dit seizoen enkel in voor Recrea RS dan betaal je 90,- EUR

(INBEGREPEN: 1u les per week & GYMFED verzekering)

verplichte kledij: nieuwe club t- shirt (10,- EUR), gratis voor bestaande leden 2019-2020 // goede sportschoenen (die geen zwarte strepen nalaten)

Inschrijvingen: zaterdag 3 oktober & 10 oktober van 13u30-15u30 op Sporta. Betalen kan via Payconiq, overschrijving vooraf of cash (gepast).

Vakanties: De lessen gaan wekelijks door behalve in de schoolvakanties. Uitzonderingen hierop worden door de leerkracht aangekondigd.

ROPE SKIPPING B

SEIZOEN 2020-2021



Springers van deze groep nemen deel aan recreatieve wedstrijden: drie recreacups en de Recrea Showteams. Deze groep is ideaal om al wat demo-ervaring op te doen ter voorbereiding op een selectie voor de demogroep. Leeftijd maakt hier ook helemaal niet uit, iedereen is welkom!

WANNEER?

Vrijdag: 19u30 tot 21u00 Sportzaal Middenschool Westerlo | Het Rietje

WAT HEB JE HIERVOOR NODIG?

- Single rope met lange (9 euro) of korte handvaten (6 euro)
- Blokjestouw (13 euro)
- Speedtouw (17 of 24 euro)
- Goede sportschoenen (die geen zwarte strepen maken)
- In samenspraak met trainer gekozen outfit per team voor de Recrea Showteams

REGELS VAN DE GROEP

- Je start elke training met gepaste schoenen en kledij en je haar is netjes bij elkaar.
- Je bent hier deel van een team, minstens 90% aanwezigheid op de trainingen is een must.
- Bij afwezigheid dient de hoofdlerkracht tijdig op de hoogte gebracht te worden.

HOOFDLEERKRACHT:

Tatjana Smets

Gsm 0495 79 20 28

Email tatjanasmets5@gmail.com



TARIEVEN: het aantal uren dat je bij ons sport, bepaalt hoeveel inschrijvingsgeld je betaalt. Het principe is als volgt: voor het eerste uur betaal je 90,- EUR, de volgende lesuren 40,- EUR (halve uren 20,- EUR). Als je je inschrijft voor meerdere disciplines worden alle uren opgeteld (en betaal je dus maar 1x het eerste uur).

Schrijf je dit seizoen enkel in voor Rope Skipping B dan betaal je 110,- EUR

(INBEGREPEN: 1u30 les per week & GYMFED verzekering)

verplichte kledij: nieuwe club t- shirt (10,- EUR), gratis voor bestaande leden 2019-2020 // goede sportschoenen (die geen zwarte strepen nalaten)

Inschrijvingen: zaterdag 3 oktober & 10 oktober van 13u30-15u30 op Sporta. Betalen kan via Payconiq, overschrijving vooraf of cash (gepast).

Vakanties: De lessen gaan wekelijks door behalve in de schoolvakanties. Uitzonderingen hierop worden door de leerkracht aangekondigd.