

Lenig & Gezwind VZW

Gaat weer van start op 5 september 2016



L&G Ravels vzw



Jaargang 2- nr 1

LENIG & GEZWIND vzw gaat weer van start vanaf maandag 05.09.2016 !



De iets minder mooie zomer van 2016 is weer bijna voorbij en de vakantiemaanden zullen iedereen ongetwijfeld toch weer veel deugd hebben gedaan. Met de start van het nieuwe schooljaar gaan ook wij weer met onze turnactiviteiten van start en hopen we dat onze meer dan 300 leden van vorig seizoen zich allen opnieuw zullen inschrijven op één van de oefenstondes (zie uurrooster).

Ook nieuwe leden zijn welkom en mogen gerust een kijkje komen nemen op één van de lessen.

Gratis proberen tijdens twee lessen mag uiteraard ook.

Valt het mee, dan kan je altijd online inschrijven via www.lgravels.be. Wel doen omwille van verzekering.

KLEUTERTURNEN - KLEUTERDANS - L&G RAVELS vzw

Kleuters hebben nood aan heel veel beweging, soms gewoon vanuit de behoefte om zich eens lekker te ontladen.

Door een brede waaier aan bewegingsactiviteiten wordt bij L&G de basis gelegd voor later succes bij lichamelijke en muzikale opvoeding. Meer dan eens is aangetoond dat de globale schoolprestaties van het kind gunstig beïnvloed worden omdat het luistervermogen van de kleuter wordt verbeterd, het visueel waarnemen wordt verfijnd, een positief zelfbeeld en lichamelijk bewustzijn wordt ontwikkeld : kortom een gezonde geest in een gezond lichaam.

Dus redenen genoeg om uw kleuter de kans te geven deze sleutelervaringen te laten opdoen bij Lenig & Gezwind.

Uw kleuter kan bij ons terecht :

- elke zaterdag van 09.30u. tot 10.15u. in de Sporthal Ravels (Kleuters 1 = 1^{ste} kleuterklas).
- elke zaterdag van 10.15u. tot 11.00u. in de Sporthal Ravels (Kleuters 2 = 2^{de} kleuterklas).
- elke zaterdag van 11.00u. tot 11.45u. in de Sporthal Ravels (Kleuters 3 = 3^{de} kleuterklas).
- elke zaterdag van 11.00u. tot 11.45u. in Molenslop Weelde (kleuterdans 1^{ste}, 2^{de} en 3^{de} kleuterklas).

Proberen mag uiteraard

DAMESTURNEN !

Dames, kom je met ons mee turnen? Hierdoor zal je fysiek op een aangename manier verbeteren. Conditie- en spierversterkende oefeningen verhogen je uithouding, je coördinatie en je evenwicht. Elke donderdag van 20.00u. tot 21.00u. komen in Sporthal Ravels al je spieren aan bod en zorgt onze lesgeefster Greet Vaes iedere week voor een gevarieerd programma.

LIDGELDEN L&G RAVELS vzw seizoen 2016-2017

- gewone groepen	60,- €	- tumbling III	75,- €
- conditie / dames	60,- €	- acro	135,- €
- voorbereidende tumbling	125,- €	- dansgroepen incl. kleuterdans (1 uur)	60,- €
- tumbling I	160,- €	- demodans	60,- €
- tumbling II	125,- €	- vanaf inschrijving 2 ^{de} groep	30 % korting op
totaalbedrag			

- lesgeving en hulpleiding betalen bij deelname 50% van vermelde lidgelden (geen online inschrijving)

T-shirt L&G : alle leden die hun lidgeld hebben betaald ontvangen als clubkado een gratis origineel L&G T-shirt !!

INFO L&G RAVELS vzw

<i>Barrera Francisco</i>	<i>tel. 014/659054</i>	<i>Voorzitter</i>
<i>Faes Charles</i>	<i>tel. 014/658194</i>	<i>Secretaris</i>
<i>Puttemans Viviane</i>	<i>tel. 014/659054</i>	<i>Ledenadministratie + Verzekeringen</i>
<i>Van Dommelen Katrien</i>	<i>tel. 014/652210</i>	<i>Algemene Technische Leiding</i>
<i>Verheyen Louise</i>	<i>tel. 014/656600</i>	<i>Schatbewaarder</i>

UURROOSTER 2016 – 2017 : kijk verder in de Flyer

Belangrijk ! Tenzij afzonderlijke en tijdige communicatie wordt er niet geturnd :

- *Herfstvakantie: maandag 31.10.16 – zondag 06.11.16*
- *Kerstvakantie: maandag 26.12.16 – zondag 08.01.17*
- *Krokusvakantie: maandag 27.02.17 – zondag 05.03.17*
- *Paasvakantie: maandag 03.04.17 – maandag 17.04.17*
- *Dag van de Arbeid : maandag 01.05.17*
- *OH Hemelvaart: donderdag 25.05.17*
- *Pinksteren: maandag 05.06.17*
- *Zomervakantie: maandag 26.06.17 – zondag 03.09.17*

Belangrijke data :

- *maandag 19.09.2016 – zaterdag 25.09.2016 : Vriendjesweek / Week van de Sportclub*
- *zondag 05.02.2017: Tavernedag L&G Ravels : CC. De Wouwer Ravels*
- *zaterdag 11 – zondag 12.03.2017: Turnshow L&G Ravels : Sportzaal Molenslop Weelde*

Zoals elke moderne vereniging heeft ook L&G Ravels een prachtige website www.lgravels.be waar alle informatie omtrent onze club is terug te vinden.

De website is voorbij seizoen door onze webmaster Carlo Cambré in een volledig nieuw kleedje gestoken. Nog meer dan ooit willen wij deze website voor een breed publiek aantrekkelijk maken door er bv. tekeningen/raadsels/grapjes/verslagjes/foto's van onze leden en groepen op te plaatsen.

Wij denken het niet, maar als er ouders of leden zijn die foto's van hun kind of van henzelf liever niet op de website gepubliceerd zien, dan kunnen ze dit schriftelijk melden aan de secretaris via mail info@lgravels.be of gewone post (Kampdijk 3a, 2380 Ravels).

Ga alvast eens een kijkje nemen op www.lgravels.be en je zal versteld staan hoe mooi en leerrijk het allemaal is..... Heb je suggesties dan mag je die uiteraard ook aan de secretaris via mail of gewone post toesturen.

WEELDE SPORTZAAL MOLENSLOP

Tumbling 2	1/3 grote zaal	maandag	19.00u.-20.30u.	Sharon Verhoeven
Voorb. tumbling	1/3 grote zaal	dinsdag	18.00u.-19.30u.	Marijke Ceusters / Sam
Tumbling 1	1/3 grote zaal	dinsdag	19.00u.-20.30u.	Marijke Ceusters
	Polyzaal	1 ^{ste} dinsdag	19.00u.-20.30u.	Annelies Ceusters
Tumbling 1	1/3 grote zaal	woensdag	19.00u.-20.30u.	Annelies Ceusters
Acro	Polyzaal	woensdag	18.00u.-20.00u.	Robine Swaans / Anouk / Kim
Hiphop A (1^{ste} - 3^e mb)	Poly-zaal	donderdag	19.30u.-20.30u.	Lien Vermonden
Tumbling 3	1/3 grote zaal	vrijdag	19.30u.-21.00u.	Bart Van Hoppe
Demodans modern	Poly-zaal	vrijdag	19.00u.-20.00u.	Lien Vermonden, Robine Swaans
Hiphop B (4^e mb - ouder)	Poly-zaal	vrijdag	20.00u.-21.00u.	Robine Swaans
Dansgroep 1 (1^e - 3^e lj)	Poly-zaal	zaterdag	09.00u.-10.00u.	Robine Swaans / Anouk
Dansgroep 2 (4^e - 6^e lj)	Poly-zaal	zaterdag	10.00u.-11.00u.	Gitte Van Nuenen / Karolijn
Kleuterdans (1^e - 3^e kl)	Poly-zaal	zaterdag	11.00u -11.45u.	Gitte Van Nuenen / Hanne / Karolijn
Acro	1/3 grote zaal	zaterdag	09.30u.-11.30u.	Femke Van Ginhoven / Janne Van den
Hoof / Kim				
Tumbling 1+2	1/3 grote zaal	zaterdag	09.30u.-11.30u.	Annelies Ceusters / Anouch Proost / Ine
Voorb. tumbling	1/3 grote zaal	zaterdag	09.30u.-11.30u.	Maureen Van Ginhoven / Sam



LENIG & GEZWIND RAVELS vzw

LIDGELDEN

September 2016 – Juni 2017 (€)



	Aansluiting in periode SEPT t.e.m. DEC 2016	Aansluiting in periode JAN t.e.m. MAART 2017 25% korting	Aansluiting in periode APRIL t.e.m. JUNI 2017 50% korting
GEWONE GROEP	60	45	30
VOORBER.TUMBLING	125	93.75	62.50
TUMBLING I	160	120	80
TUMBLING II	125	93.75	62.50
TUMBLING III	75	56.25	37.50
ACRO	135	101.25	67.50
KONDITIEGROEP	60	45	30
DAMESGROEP	60	45	30
DANSGROEPEN	60	45	30
DEMODANS	60	45	30
VANAF INSCHRIJVING 2 ^{de} GROEP		30% korting op totaalbedrag	

Lesgeving en hulpleiding betalen bij deelname 50% van vermelde lidgelden (geen online inschrijving)

HOE INSCHRIJVEN ?

VANAF SEIZOEN 2016-2017 GAAN WE, OP VRAAG VAN DE GYMNASTIEKFEDERATIE VLAANDEREN, ONZE LEDEN ON-LINE LATEN INSCHRIJVEN ALSOOK ON-LINE LATEN BETALEN.

MEER INFO HIEROMTRENT : ZIE www.lgravels.be

NIET BETALEN = NIET VERZEKERD !

Alle leden die hun lidgeld hebben betaald ontvangen als clubkado een gratis origineel L&G T-shirt !

BIJ ONGEVAL : BEZORG ONGEVAL-AANGIFTE ONMIDDELIJK AAN :

Mevr. Barrera - Puttemans Viviane tel. 014-659054

Jan de Knuytstraat 8, 2380 Ravels

Note : RIZIV-reglement bepaalt dat voor elke aangifte een franchise geldt van 25.-€.

Vriendjesweek :

maandag 19 t.e.m. zaterdag 25 september 2016



We zijn nog maar recent weer gestart met het wekelijks plezierig sporten bij ons in de club.

Hopelijk vonden jullie die eerste lessen tot nu toe alweer super leuk !

Om het sporten voor jullie nog veel plezieriger te maken, mogen jullie iemand uitnodigen van jullie leeftijd om eens met jullie te komen dansen/turnen.

Dit kan jullie vriendinnetje, vriendje, broertje/zusje, buur, neefje/nichtje zijn. Zo maken ook zij eens kennis met de oefeningen die jullie gaan leren en al kunnen.

Als jullie vriendje het leuk vindt tijdens de les, kan hij/zij misschien ook wel lid worden van onze club?

Onze vriendjesweek gaat door van maandag 19 t.e.m. zaterdag 25 september 2016 !

Ook dit jaar is onze "Vriendjesweek" weer in het prille begin van het nieuwe turnseizoen omdat we dit willen organiseren in de Maand van de Sportclub Regio Vlaanderen.

Haal jullie vriendje uit de luie zetel, vanachter de computer of TV en maak er een fijne les van !

Gedragsregels : kleding & afspraken

Hier volgen enkele afspraken i.v.m. het turnen en dansen:

Kleding:

- Gemakkelijke kleding (geen rokje, geen jeans, ook niet tijdens de danslessen...)
- Turnpantoffels, sportschoenen (enkel met lichte zool) => deze mogen enkel binnen gebruikt worden (niet buiten)
- Niet op sokken, dit schuift namelijk te hard.
- Lange haren in een staartje bij elkaar. Liefst geen klemmetjes boven op het hoofd (is nogal pijnlijk bij koprol en dergelijke)
- Geen juwelen!

Afspraken:

- Mama en/of papa worden verzocht de turnzaal te verlaten tijdens de les, de kinderen worden anders afgeleid.
- Ook zusjes en broertjes kunnen niet alleen in de turnzaal gelaten worden.
- Wij kunnen ze niet in de gaten houden en ze zijn niet verzekerd.
- Het is absoluut verboden om eten en drinken mee in de zaal te nemen!
- Gelieve bij de online inschrijving, meteen je lidgeld te betalen. Anders is je kind niet verzekerd!

Tussenkost ziekenfondsen:

Meer bewegen zorgt voor gezondheidswinst, dat is genoegzaam bekend. Lid zijn van een sportclub of deelnemen aan kampen zorgt bovendien voor sociale contacten. Om deze reden zijn er verschillende ziekenfondsen die een financiële tussenkost voorzien.

De attesten voor aanvraag kan U [downloaden op de website](#) door op het logo van het betreffende ziekenfonds te klikken. U bezorgt ons de ingevulde attesten voor de nodige handtekeningen

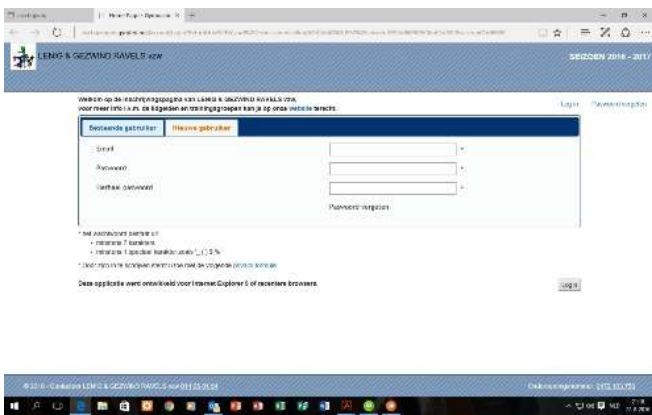


Inschrijving en betaling Lenig en gezwind Ravels

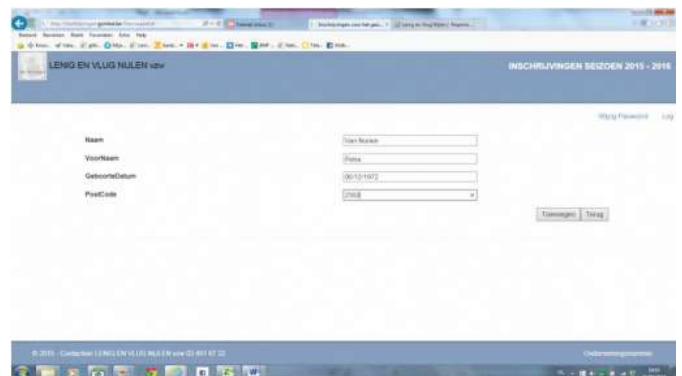
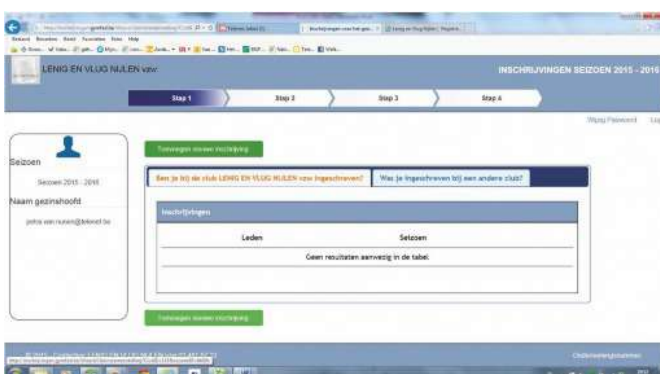
Online via www.lgravels.be/inschrijving.html

Vorig jaar hadden we ons eigen inschrijvingsformulier, maar vanaf dit jaar kunnen we ons rechtstreeks aansluiten op het inschrijvingsstelsel van Gymfed. Dit maakt onze administratie een stuk eenvoudiger, dus hebben we beslist om hiervan gebruik te maken. Dit betekent wel dat iedereen zich éénmalig **opnieuw** moet **registreren**:

Surf naar onze website, ga naar inschrijven – klik op de balk ONLINE INSCHRIJVEN onderaan het blad. Je ziet nu onderstaand scherm. Ga naar ‘nieuwe gebruiker’, vul email en paswoord in en klik op login.



Je ontvangt een bevestigingsmail van registratie, en bent nu geregistreerd als **gezinshoofd**. Je komt op volgend scherm, waar je jezelf + andere gezinsleden kan inschrijven voor bepaalde lessen. (Dit kan direct, of later door je opnieuw in te loggen.) Klik op **‘toevoegen nieuwe inschrijving’**. In het volgende scherm vul je de gegevens in van de persoon die je wil inschrijven, en klik op toevoegen.



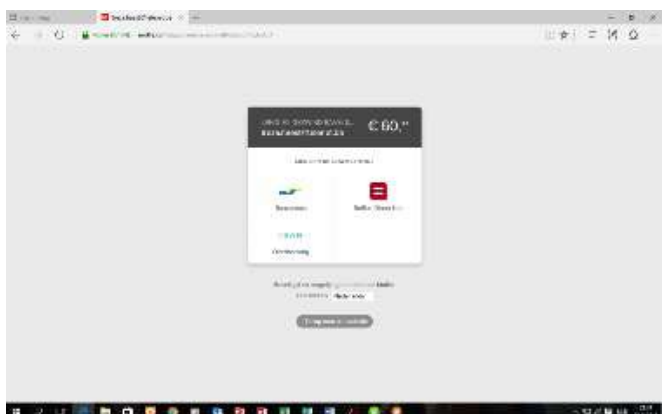
Je komt nu in stap 2, waarin je nog meer detailgegevens van het lid kan invullen. De velden met sterretje zijn verplicht. In de velden met de **keuze van T-shirtmodel (gewoon T-shirt of damesmodel)** moet je **de maat invullen**. Klik daarna op 'volgende'.

In stap 3 kies je de gewenste groep uit de lijst, en klikt op 'inschrijven voor groep'. Je kan dit herhalen voor meerdere lessen per lid. Daarna kan je nog een ander (gezins)lid inschrijven, of afronden door te klikken op 'volgende'.

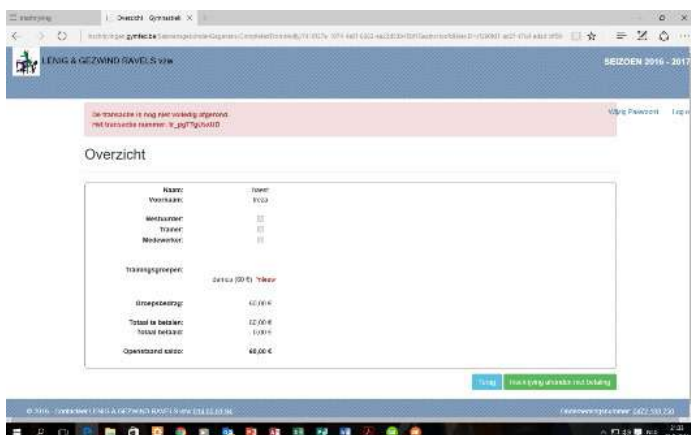
Je krijgt dan een overzicht van al je inschrijvingen, als alles correct is, klik je op 'Afronden MET BETALING'.



Nu krijgt U een overzicht van de betalingsmogelijkheden:



Na betaling krijgt U een overzicht. U bent nu volledig ingeschreven



Meer info : www.lgravels.be