

# Onze trainingsgroepen

## 2016 - 2017

### Beginners

#### 4 tot 6 jaar

Deze groep is bestemd voor meisjes die voor de eerste keer kennismaken met ritmische gymnastiek. Zij krijgen een volledige lichaamsscholing, basistechnieken met tuigen en dans op muziek.



#### Trainingsuren

Zaterdag 15u00 - 16u00

### Recrea-groep

#### +7 jaar

Dit is een groep voor gymnasten die besluiten om niet deel te nemen aan competities. Deze groep wilt aan RG blijven doen omdat ze het leuk vinden en om een gezond en sterk lichaam te ontwikkelen.



#### Trainingsuren

Zaterdag 16u00 - 17u00

### Competitie C

Deze meisjes willen net iets meer en zijn bereid om meer te trainen om nadien deel te nemen aan wedstrijden. Ze werken doelgericht aan een wedstrijdprogramma.

#### Trainingsuren

Woensdag 15u45 - 17u45

Zaterdag 10u00 - 13u00



### Competitie 8-10 jaar

Deze meisjes zetten hun eerste stappen naar het competitie turnen. Ze trainen meer dan de anderen, ze werken aan hun wedstrijdprogramma en streven naar een doel.

#### Trainingsuren

Dinsdag 17u15 - 19u15

Donderdag 17u15 - 19u15

Zaterdag 10u00 - 11u30

### Competitie +11 jaar

In deze groep zitten meisjes die een bewuste keuze hebben gemaakt voor trainingen op hoog niveau. Ze nemen deel aan nationale en internationale wedstrijden op hoog niveau.

#### Trainingsuren

Dinsdag 17u15 - 20u15

Woensdag 15u45 - 17u45

Donderdag 17u15 - 20u15

Zaterdag 15u00 - 18u00



# No Limits Gymnastics

**Sporthal Driehoek**

Het Heiken 47 2930 Brasschaat



[www.nolimitsgymnastics.be](http://www.nolimitsgymnastics.be)



[www.nolimitsgymnastics.be](http://www.nolimitsgymnastics.be)



## What's in a name?

No Limits Gymnastics is een van de leidende clubs voor Ritmische gymnastiek in België. Sinds ons ontstaan in 1998 is onze club uitgegroeid tot een sterke turnclub en kunnen we trots zijn op deelnames aan Wereld-, Europese en andere Internationale Kampioenschappen.

Bij No Limits zetten we onze klemtoon op de individuele ontwikkeling van elk kind en niet op het resultaat. Wij geloven erin dat elk kind een eigen aanpak nodig heeft om maximaal te ontwikkelen en te groeien.

Onze trainsters hebben een voor een jarenlang ervaring in het vak en weten daarom perfect hoe ze de turnster kunnen benaderen. Samenwerking, discipline en respect staan bij ons centraal.

## RG in een notendop

Ritmische Gymnastiek (RG) is een exclusief vrouwelijke sport, gebaseerd op lenigheid, kracht, ballettechnieken, acrobatie, manipulatie van tuigen en muzikale expressie. Het is een hooggespecialiseerde turndiscipline waarvoor turnsters een grondige lichaamsscholing nodig hebben. Het is een spectaculaire sport die tegelijkertijd heel attractief en elegant is.

De gymnasten voeren elementen en choreografieën uit met vijf verschillende tuigen, namelijk: touw, hoepel, bal, knotsen en lint. Dankzij deze vijf tuigen ontwikkelt de gymnaste een goede motoriek en behendigheid.

Daarnaast wordt er bij No Limits ook competitiegericht getraind. De best geschikte gymnasten nemen deel aan wedstrijden. De specialisatie van de trainsters en de aangepaste medische begeleiding staan garant voor een wetenschappelijk verantwoorde training van deze talentvolle jongeren.



## Lidgeld

Groep	Schooljaar 2016-2017
Beginners: 4-6 jaar	149 euro (1x/week)
Recrea : +7 jaar	149 euro (1x/week)
Competitie C-niveau	349 euro (2x/week)
Competitie 8-10 jaar	449 euro (3x/week)
Competitie +11 jaar	549 euro (4x/week)

## Inschrijven

Stuur een mailtje naar [nlg@skynet.be](mailto:nlg@skynet.be)  
of bel naar **0475-76.66.26**

De betaling moet binnen 30 dagen na de inschrijving gebeuren! Dit kan cash of via overschrijving op het volgende rekeningnummer:

**BE26 0682 4613 77 29**