



INFOBROCHURE 2023 - 2024



ONS AANBOD

Heb je ook zin om te **turnen** of te **dansen**? Dan ben je bij Flik-Flak Zaffelare aan het juiste adres!

Flik-Flak Zaffelare biedt zowel **recreatief** alsook **competitief** turnen aan en dit in de volgende disciplines: **Trampoline, Tumbling & Acro**. Ook voor het **dansen** kan je voor recreatief dan wel competitief dansen terecht bij onze club!

Onze **proefflessen** gaan door van maandag **4 september 2023** tot en met zaterdag **30 september 2023**, kom vrijblijvend testen!



Onze locaties

Sporthal 't Veerleveld

Kanunnik Petrus Jozef Triestlaan 1, 9080 Lochristi

Sporthal Uyttenhove

Zavel 5, 9080 Lochristi

Topsportal Gent

Zuiderlaan 14, 9000 Gent



DANS

Binnen onze club hebben we een ruim aanbod binnen de discipline Dans. Gaande van recreatief tot competitie, van kleuters tot 18+. Voor elk wat wils!

DANS - RECREATIEF

● KLEUTERSPEELDANS (vanaf geboortjaar 2020)

Via dansexploratie ontwikkelt de kleuter zijn dansbeleving en dansvaardigheid. Bij de verscheidene dansspelen leren de kleuters op een ontspannen manier bewegen op muziek.

Discipline	Dag	Uur	Locatie	Lidgeld
Kleuterspeeldans 1 ^{ste} kleuterklas (1u)	Woensdag	13u30 – 14u30	Sporthal 't Veerleveld	105 euro
Kleuterspeeldans 2 ^{de} kleuterklas (1u)	Woensdag	14u30 – 15u30	Sporthal 't Veerleveld	105 euro
Kleuterspeeldans 3 ^{de} kleuterklas (1u)	Woensdag	15u30 – 16u30	Sporthal 't Veerleveld	105 euro

PLANNING SEIZOEN RECREATIEVE GROEPEN

De trainingen voor onze recreatieve groepen starten op maandag **4 september 2023** en eindigen op zaterdag **25 mei 2024**.

● DANS

In het recreatief dansen staat plezier centraal. We leven ons uit op alledaagse muziek met extra aandacht voor de basisdansbewegingen en ritme. Afhankelijk van de leeftijd wordt het niveau van de choreo's verhoogd.

Discipline	Dag	Uur	Locatie	Lidgeld
Dans 1 ^{ste} leerjaar (1u)	Zaterdag	10u00 – 11u00	Sporthal 't Veerleveld	105 euro
Dans 2 ^{de} leerjaar (1u)	Zaterdag	11u00 – 12u00	Sporthal 't Veerleveld	105 euro
Dans 3 ^{de} leerjaar (1u)	Zaterdag	12u00 – 13u00	Sporthal 't Veerleveld	105 euro
Dans 4 ^{de} leerjaar (1u)	Zaterdag	13u00 – 14u00	Sporthal 't Veerleveld	105 euro
Dans 5 ^{de} 6 ^{de} leerjaar (1u)	Donderdag	18u30 – 19u30	Sporthal 't Veerleveld	105 euro
Dans 1 ^{ste} middelbaar (1u)	Woensdag	19u00 – 20u00	Sporthal 't Veerleveld	105 euro
Dans 2 ^{de} middelbaar (1u)	Dinsdag	18u00 – 19u00	Sporthal 't Veerleveld	105 euro
Dans 3 ^{de} 4 ^{de} middelbaar (1u)	Dinsdag	19u00 – 20u00	Sporthal 't Veerleveld	105 euro
Dans 5 ^{de} 6 ^{de} middelbaar (1u)	Woensdag	18u00 – 19u00	Sporthal 't Veerleveld	105 euro

DANS - RECREATIEF



FITDANCE

Bij Fitdance staat actief bewegen centraal. Soms wordt er gebruik gemaakt van sportattributen zoals een stepje of gewichtjes, andere keren gebruiken we enkel ons eigen lichaam. De choreo's bestaan uit eenvoudige maar energieke bewegingen. Er wordt gewerkt op conditie maar ook op kracht. Kortom: deze les kom je niet buiten zonder goed te zweten.

Discipline	Dag	Uur	Locatie	Lidgeld
Fitdance 18+ (1u)	Maandag	20u00 – 21u00	Sporthal 't Veerleveld	105 euro

PLANNING SEIZOEN RECREATIEVE GROEPEN

De trainingen voor onze recreatieve groepen starten op maandag **4 september 2023** en eindigen op zaterdag **25 mei 2024**.

VAKANTIEREGELING

Geen les tijdens de schoolvakanties voor onze recreatieve groepen. Het eerste weekend van de vakantie is er WEL les! De trainingen voor de competitie groepen lopen wel door in de vakanties.



DANS – COMPETITIE

Enkel na selectie

DANS INSTAP LAGER – NA SELECTIE

Dit zijn onze wedstrijddansers in wording. In deze groep wordt de basis gelegd voor elke dansbeweging. Concentratie, inzet en motivatie zijn de drie attitudes die worden verwacht van onze dansers ter voorbereiding om naar de competitie groep door te stromen.

Discipline	Dag	Uur	Locatie	Lidgeld
Dans Instap Lager (1,5u)	Woensdag	16u30 – 18u00	Sporthal 't Veerleveld	125 euro

DANS INSTAP MIDDELBAAR – NA SELECTIE

Dansers die naast recreatief dansen nog een extra uitdaging willen, kunnen een bijkomende training op vrijdag volgen. Binnen deze groep wordt er extra geoefend op afwerking, amplitude, verschillende stijlen, tempo, formatiewissels, ...

Discipline	Dag	Uur	Locatie	Lidgeld
Dans Instap Middelbaar (1u)*	Vrijdag	19u00 - 20u00	Sporthal 't Veerleveld	40 euro

*Deelnemen aan deze groep kan enkel na selectie en dient gecombineerd te worden met recrea dansen middelbaar (1ste, 2de, 3-4de, 5-6de). Deze uren en lidgeld worden toegevoegd aan de lessen recreatief.



DANS – COMPETITIE

Enkel na selectie

PLANNING SEIZOEN COMPETITIE

De trainingen voor de competitie dansgroepen starten op maandag **4 september 2023** en eindigen op zaterdag **25 mei 2024**.

Tijdens de schoolvakanties lopen de trainingen door.



Discipline	Dag	Uur	Locatie	Lidgeld
Wedstrijddans Kids (2u)	Vrijdag	17u00 – 19u00	Sporthal 't Veerleveld	170 euro
Wedstrijddans Youth (2u)	Zaterdag	14u00 – 16u00	Sporthal 't Veerleveld	170 euro
Wedstrijddans Adults (2u)	Zaterdag	16u00 – 18u00	Sporthal 't Veerleveld	170 euro



TURNEN

Naast de discipline Dans biedt Flik-Flak Zaffelare eveneens
zowel recreatief als competitief Turnen aan in 3 disciplines:
Trampoline, Tumbling & Acro.

AIRTRACK NORDIC



TURNEN - RECREATIEF

● **KLEUTERTURNEN (vanaf geboortjaar 2020)**

De fysieke bewegingen zoals kruipen, grijpen, trappelen, lopen, draaien, gooien,... behoren tot de eerste ervaringen van kleuters. Deze bewegingsvormen worden in deze lessen aangehaald en verder ontwikkeld. Daarbij volgen we het KIDIES programma van de Gymnastiekfederatie.

Discipline	Dag	Uur	Locatie	Lidgeld
Kleuterturnen 1 ^{ste} kleuterklas (1u)	Zaterdag	09u00 – 10u00	Sporthal 't Veerleveld	105 euro
Kleuterturnen 2 ^{de} kleuterklas (1u)	Zaterdag	10u00 – 11u00	Sporthal 't Veerleveld	105 euro
Kleuterturnen 3 ^{de} kleuterklas (1u)	Zaterdag	11u00 – 12u00	Sporthal 't Veerleveld	105 euro



TURNEN - RECREATIEF

RECREATIEF TURNEN

Bij het recreatief turnen komen de verschillende disciplines binnen de gymnastiek aanbod: grond, sprong, balk, rekstok, airtrack, mini en maxi trampoline. Daarbij volgen we het GYMSTARS programma van de Gymnastiekfederatie.

Discipline	Dag	Uur	Locatie	Lidgeld
Recrea 1 ^{ste} tot 3 ^{de} leerjaar (1,5u)	Woensdag	15u00 – 16u30	Sporthal 't Veerleveld Sporthal Uyttenhove	125 euro
	Maandag	17u00 – 18u30		125 euro
Recrea 4 ^{de} tot 6 ^{de} leerjaar (1,5u)	Woensdag	13u30 – 15u00	Sporthal 't Veerleveld Sporthal Uyttenhove	125 euro
	Maandag	18u30 - 20u00		125 euro
Recrea middelbaar (2u)	Vrijdag	17u00 – 19u00	Sporthal 't Veerleveld	145 euro

PLANNING SEIZOEN RECREATIEVE GROEPEN

De trainingen voor onze recreatieve groepen starten op maandag **4 september 2023** en eindigen op zaterdag **25 mei 2024**.

VAKANTIEREGELING RECREATIEF

Geen les tijdens de schoolvakanties. De eerste zaterdag van de vakantie is er WEL les! De trainingen voor de competitie groepen lopen wel door in de vakanties.

RECREAWEDSTRIJDEN LAGER/MIDDELBAAR – NA SELECTIE

Gymnasten die naast recreatief turnen nog een extra uitdaging willen, kunnen een extra training op zaterdag volgen en zo oefenen voor de recreawedstrijden van de Gymnastiekfederatie. *Deze uren en lidgeld worden toegevoegd aan de lessen recreatief.

Discipline	Dag	Uur	Locatie	Lidgeld
Recreawedstrijden lager (2u)*	Zaterdag	10u00 – 12u00	Sporthal Uyttenhove	90 euro
Recreawedstrijden middelbaar (2u)*	Zaterdag	12u00 – 14u00	Sporthal Uyttenhove	90 euro



TURNEN – COMPETITIE

Enkel na selectie

INSTAP – NA SELECTIE

Dit zijn onze competitie gymnasten in wording.

In deze groep wordt de basis gelegd voor elke discipline. Concentratie, inzet en motivatie zijn de drie attitudes die worden verwacht van onze gymnasten ter voorbereiding om naar de discipline Acro, Tumbling of Trampoline door te stromen. Daarbij volgen we het Gymtompia programma van de Gymnastiekfederatie. Na de kerstvakantie sluiten deze gymnasten aan bij de pre-competitiegroep van de desbetreffende discipline.

Discipline	Dag	Uur	Locatie	Lidgeld
Instap 6 jaar (2 trainingen - 3,5u)	Donderdag Zaterdag	17u00 – 18u30 14u00 – 16u00	Sporthal Uyttenhove	195 euro
Instap 7 jaar (3 trainingen – 5u)	Woensdag Donderdag Zondag	13u30 – 15u00 17u00 – 18u30 09u00 – 11u00	Sporthal Uyttenhove	245 euro
Instap 8 jaar (3 trainingen - 6u) <i>Tot aan de kerstvakantie</i>	Woensdag Vrijdag Zaterdag	16u00 – 18u00 17u00 – 19u00 09u00 – 11u00	Sporthal Uyttenhove	280 euro

TRAMPOLINE – NA SELECTIE

Op de trampoline combineren de gymnasten sprongen met salto's en schroeven. De trampolinespringer kan evenwicht, ritme, tempo- en ruimtegevoel uitstekend combineren. We onderscheiden de disciplines: trampoline en dubbele minitrampoline. Binnen de club bieden we sinds 2016 de discipline Trampoline aan waarbij gymnasten kunnen deelnemen aan wedstrijden in het I- en AB-niveau.

Discipline	Dag	Uur	Locatie	Lidgeld
Trampoline I (3 trainingen - 6u)	Maandag Woensdag Zaterdag	17u00 – 18u30 16u30 – 18u30 13u00 – 15u30	Sporthal Uyttenhove	335 euro
Trampoline AB 11-12-13 (3 trainingen – 6,5u)	Maandag Woensdag Zaterdag	18u00 – 20u00 18u00 – 20u00 09u00 – 11u30	Sporthal Uyttenhove	355 euro
Trampoline AB 14+ (3 trainingen - 6,5u)	Maandag Woensdag Zaterdag	18u00 – 20u00 18u00 – 20u00 11u00 – 13u30	Sporthal Uyttenhove	355 euro

TURNEN – COMPETITIE

Enkel na selectie

TUMBLING – NA SELECTIE

Tumbling is een aaneenschakeling van spectaculaire turnoefeningen. Op de 25 meter lange verende baan wisselen salto's, fliks en schroeven elkaar af. Snelheid, amplitude en vaardigheid in het draaien van salto's en schroeven zijn hier van belang. Als jij je grenzen wilt verleggen dan is tumbling zeker iets voor jou. Binnen de club bieden we sinds 2016 de discipline Tumbling aan waarbij gymnasten kunnen deelnemen aan wedstrijden in het I-, A-, B- en C-niveau.

Discipline	Dag	Uur	Locatie	Lidgeld
Tumbling I (4 trainingen - 8u)	Maandag	17u00 – 19u00	Sporthal Uyttenhove	410 euro
	Woensdag	16u00 – 18u00		
	Vrijdag	17u30 – 19u30		
	Zaterdag	09u00 – 11u00		
Tumbling A (4 trainingen – 10u)	Maandag	18u00 – 20u00	Sporthal Uyttenhove	485 euro
	Woensdag	18u00 – 20u00		
	Vrijdag	17u30 – 20u30		
	Zaterdag	13u00 – 16u00		
Tumbling B (4 trainingen - 9u)	Maandag	18u00 – 20u00	Sporthal Uyttenhove	450 euro
	Woensdag	18u00 – 20u00		
	Vrijdag	17u30 – 20u30		
	Zaterdag	11u00 – 13u00		
Tumbling C (3 trainingen - 6u)	Maandag	18u00 – 20u00	Sporthal Uyttenhove	340 euro
	Woensdag	18u00 – 20u00		
	Zaterdag	11u00 – 13u00		





PLANNING SEIZOEN COMPETITIE

De trainingen voor de competitie turngroepen starten op maandag **7 augustus 2023** en eindigen op zondag **30 juni 2024**. Tijdens de schoolvakanties lopen de trainingen door.

TURNEN – COMPETITIE

Enkel na selectie

ACRO – NA SELECTIE

In de discipline Acro worden indrukwekkende piramides afgewisseld met salto's, tumbling en dans. Dit alles wordt samengevoegd tot een oefening en uitgevoerd op muziek. Je vormt een team met 1, 2 of 3 andere partners. Binnen de club bieden we sinds 2020 de discipline Acro aan waarbij gymnasten kunnen deelnemen aan wedstrijden in het I-, A-, B-, C-niveau.

Discipline	Dag	Uur	Locatie	Lidgeld
Acro I + C (3 trainingen - 9u)	Woensdag	13u30 – 16u30	Sporthal Uyttenhove	480 euro
	Vrijdag	17u30 – 20u30		
	Zondag	09u00 – 12u00		
Acro C (4 trainingen - 11,5u)	Woensdag	13u30 – 16u30	Sporthal Uyttenhove	575 euro
	Donderdag	18u30 – 21u00	TSH	
	Vrijdag Zondag	17u30 – 20u30 09u00 – 12u00	Sporthal Uyttenhove Sporthal Uyttenhove	
Acro I (4 trainingen - 12u)	Maandag	18u00 - 21u00	TSH	595 euro
	Woensdag	13u30 – 16u30	Sporthal Uyttenhove	
	Vrijdag Zondag	17u30 – 20u30 9u00 – 12u00	Sporthal Uyttenhove Sporthal Uyttenhove	
Acro B (4 trainingen - 11u)	Dinsdag	18u30 – 21u00	TSH	555 euro
	Donderdag	18u30 – 21u00	TSH	
	Vrijdag Zondag	17u30 – 20u30 10u00 – 13u00	Sporthal Uyttenhove Sporthal Uyttenhove	
Acro A (5 trainingen – 14u)	Maandag	18u00 – 21u00	TSH	665 euro
	Dinsdag	18u30 – 21u00	TSH	
	Donderdag Vrijdag Zondag	18u30 – 21u00 17u30 – 20u30 10u00 – 13u00	TSH Sporthal Uyttenhove Sporthal Uyttenhove	



Save the date

ONLINE INSCHRIJVINGEN

Bestaande leden: Maandag 12 juni 2023 - zondag 25 juni 2023

Nieuwe leden: Maandag 25 september 2023 - zaterdag 30 september 2023

PROEFLESSEN

Maandag 4 september 2023 - zaterdag 30 september 2023

KLEDIJVERKOOP

Bestaande leden: Zaterdag 17 juni 2023 van 14u tot 17u

Nieuwe leden: Zaterdag 30 september 2023 van 12u tot 15u

TURN- EN DANSSHOW

Zaterdag 13 en zondag 14 april 2024





CLUBKLEDIJ

Alle clubkledij is verplicht en **uitsluitend** te verkrijgen tijdens de kledijverkoop. Elke gymnast/danser voorziet een zwarte short of legging, deze is vrij aan te kopen. De wedstrijdgroepen voorzien een volledig zwarte trainingsbroek of legging, deze is vrij aan te kopen.

KLEDIJVERKOOP

Bestaande leden: Zaterdag 17 juni 2023 van 14u tot 17u

Nieuwe leden: Zaterdag 30 september 2023 van 12u tot 15u

!!NIEUW!!

Onze clubkledij werd aangepast, een harmonieuze metamorfose van veelkleurige diversiteit naar pure eenvoud, de club T-shirts stralen nu in één prachtige kleur: zwart!



CLUBKLEDIJ

!! NIEUW !!

Elk lid ontvangt een zwarte T-shirt en leuke tas door de club aangeboden. Maten kunnen worden doorgegeven bij inschrijving.

Groep	Kledij	Prijs
Kleuterturnen Kleuterspeeldans Recrea 1 ^{ste} tot 6 ^{de} leerjaar Dans 1 ^{ste} tot 6 ^{de} leerjaar Instap 6/7/8 jaar Dans instap lager	Flik-Flak T-shirt - Zwart	10 euro
	Flik-Flak T-shirt/topje - Zwart	10/15 euro
Recrea middelbaar Dans middelbaar Dans instap middelbaar Fitdance	Flik-Flak T-shirt/topje - Zwart	10/15 euro
Wedstrijddans Kids/Youth/Adults	Flik-Flak T-shirt/topje - Zwart	10/15 euro
	Trainingsvest (kids/volwassenen)	40/45 euro
	Wedstrijdschoenen (kids/volwassenen)	60/90 euro
Recrea wedstrijden lager/middelbaar	Flik-Flak T-shirt/topje - Zwart	10/15 euro
	Trainingsvest (kids/volwassenen)	40/45 euro
	<i>Meisjes:</i> Wedstrijdmaillot	65 euro

Groep	Kledij	Prijs
Wedstrijd Trampoline Wedstrijd Tumbling Wedstrijd Acro	Flik-Flak T-shirt/topje - Zwart	10/15 euro
	Trainingsvest (kids/volwassenen)	40/45 euro
	<i>Acro:</i> Sporttopje	18 euro
	<i>Trampoline/Tumbling:</i> <i>Meisjes vanaf het 3^{de} leerjaar:</i> Wedstrijdmaillot	65 euro
	<i>Jongens:</i> Wedstrijdturnpak Zwarte short	65 euro 35 euro
Optioneel	Trui Zwart shortje	30 euro 20 euro



- Online inschrijven via computer is de enige manier om in te schrijven (*niet via tablet, noch gsm*).

- De inschrijving is pas geldig wanneer er effectief betaald is en de inschrijving goedgekeurd is.

- Na goedkeuring van de inschrijving, krijg je als bevestiging een attest voor de mutualiteit. Download dit attest onmiddellijk!

- Door in te schrijven in onze club, geef je automatisch toelating dat er foto's en filmpjes gemaakt en gepubliceerd kunnen worden waarop het ingeschreven kind staat en stem je toe met onze privacyverklaring.

***Geen testmail ontvangen vóór 15 oktober?
Neem contact op via inschrijvingen@flikflakzaffelare.be***





CONTACT



www.flikflakzaffelare.be 

info@flikflakzaffelare.be

inschrijvingen@flikflakzaffelare.be



@flikflakzaffelare



@flikflakzaffelare



@flikflakzaffelare01

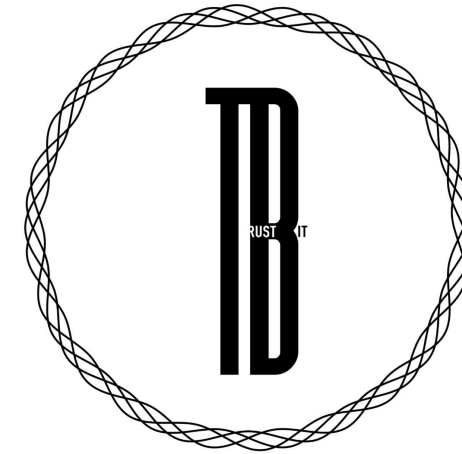


FLIK FLAK
ZAFFELARE

ONZE PARTNERS



SPECIALIZED FABRICATION EQUIPMENT GROUP



ZONNEPANELEN
+32 9 336 53 84 www.lineatrovata.com



ARCOON

INTERIOR PROJECTS

Sleeplife®

Slapen op maat van jouw leven

GENT-OOSTAKKER
SINT-NIKLAAS



dagmar buysse

BADKAMERS van A tot Z

maximum ima 

DJ BONNE

DJ • SOUND • LIGHT • SERVICES



BVBA Peter Huylebroeck
Elektriciteit - Domotica - Verlichting





ONZE PARTNERS



KVP GN BV
Ruilare 69
9080 Lochristi
uit sympathie

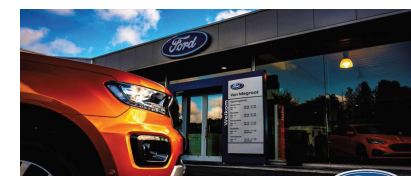


Ray De Backer
Interieur en Schrijnwerk

CompuSolve
Herstellingen en verkoop computers & IT materiaal
Technische ondersteuning & advies op maat
Perfecte WiFi nodig? - Netwerkoplossingen voor particulieren en bedrijven (zie website)
Datarecuperatie & Backupsystemen
Enkel op afspraak: bel voor info: 0472/399.496
thierry@compu-solve.be / www.compu-solve.be



DE K^oRPUS
PASSIE VOOR MAATWERK



Garage Van Megroot NV
Walderdonk 89, 9185 Wachtebeke
Tel: 09/345.05.48
Fax: 09/345.68.08
Mail: dealer@vanmegroot.be





ONZE PARTNERS



DE TEGEL
DE PLAATSIING
DE GANCK



Laten we praten over jouw financieel geluk

www.3finance.be



De Wilde Peter BVBA



Denen 6
9080 Lochristi
T 09 326 02 59
(oude baan Gent-Antwerpen)

www.a-propos.be

