

# CORPUS SANUM herentals

## UURROOSTER 2020-2021

### Recreatiegymnastiek

Kleuters I (-4 jaar)	woensdag	13u30-14u30	Turnzaal Vossenberg
Kleuters II (4-6 jaar)	woensdag	14u45-15u45	Turnzaal Vossenberg
Jongens & meisjes 6-8 jaar I	zaterdag	09u00-10u00	Turnzaal Vossenberg
Jongens & meisjes 6-8 jaar II	zaterdag	10u00-11u00	Turnzaal Vossenberg
Meisjes 8-10 jaar	vrijdag	17u30-19u00	Turnzaal Vossenberg
Meisjes 10-12 jaar	maandag	17u30-19u00	Turnzaal Vossenberg
Meisjes 12-15 jaar	dinsdag	19u00-20u30	Turnzaal Vossenberg
Jongens 8-14 jaar	dinsdag	18u00-19u30	Turnzaal Vossenberg
Gemengd +14 jaar	dinsdag	20u00-21u30	Turnzaal Vossenberg
Morkhoven Kleuters	zaterdag	09u00-10u00	School Morkhoven
Morkhoven gemengd 6-8 jaar	zaterdag	10u00-11u00	School Morkhoven
Morkhoven gemengd 9-14 jaar.	vrijdag	18u30-20u00	School Morkhoven

**G-gymgroep** zaterdag 11u00-12u00 Turnzaal Vossenberg

### Hiphop & Dans

Hiphop Kids beginners (6 jaar)	woensdag	16u30-17u30	Danszaal Vossenberg
Hiphop Kids (vanaf 8 jaar)	woensdag	17u30-18u30	Danszaal Vossenberg
Hiphop Teens Gevorderden	woensdag	18u30-19u30	Danszaal Vossenberg
Hiphop Teens Beginners	vrijdag	18u00-19u00	Danszaal Vossenberg
Hiphop Juniors Beginners	vrijdag	19u00-20u00	Danszaal Vossenberg
Hiphop Juniors Gevorderden	vrijdag	20u00-21u00	Danszaal Vossenberg

<b>G-dansgroep</b>	<b>zaterdag</b>	<b>10u00-11u00</b>	<b>Danszaal Vossenberg</b>
Hiphop Adults +21	zaterdag	11u00-12u00	Danszaal Vossenberg
Hiphop Demoteam (na selectie)	zaterdag	12u00-13u00	Danszaal Vossenberg

ZUMBA (vanaf 15 jaar) maandag 20u15-21u15 Danszaal Vossenberg

**UURROOSTER WEDSTRIJDGROEPEN (selectiegymnasten)**

**IS ENKEL BESCHIKBAAR VOOR EIGEN LEDEN**

Vernieuwde website: [www.corpussanumherentals.be](http://www.corpussanumherentals.be)

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

E-mail : Kijk op de website bij bestuur



CORPUS  
SANUM  
herentals

**Iedereen van harte welkom**

**Aanvang nieuw turnseizoen 2020-2021**

**Dansgroepen**

**Woensdag 9 september 2020.**

**48° Dans- & Turnshow  
Zondag, 7 maart 2021.**

**INSCHRIJVINGEN TIJDENS DE LESSEN IN DE ZALEN  
(vanaf 9 september 2020) HET GANSE SEIZOEN DOOR!!!!**

### Inlichtingen :

Ils horemans

Daisy Peeters

Maria Van Baelen

Lobke Vervoort

Ledenbeheer

Informatie dansgroepen

Informatie recreatieve gym

Informatie recreatieve gym

[Ils@corpussanumherentals.be](mailto:Ils@corpussanumherentals.be)

[Daisy@corpussanumherentals.be](mailto:Daisy@corpussanumherentals.be)

[Maria@corpussanumherentals.be](mailto:Maria@corpussanumherentals.be)

[Lobke@corpussanumherentals.be](mailto:Lobke@corpussanumherentals.be)



Corpus Sanum Herentals vzw is aangesloten bij:

**Gymnastiek Federatie Vlaanderen**

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



## Onze visie:

### "VOORUITSTREVENDE IN GYMNASTIEK & DANS"

- Ontwikkelt beleid voor gymnastiek & dansbeoefening, zorgt dat dit beeld wordt uitgevoerd en gehandhaafd (Q 4 Gym label).
- Regelmatige sportparticipatie.
- Aanpassing prestatieniveau naargelang de groep (initiatie, kleuters, recreatie, volwassenen, competitie, beloftevrije jongeren, demo, topsport en G-groepen).
- Kwaliteitsvolle beoefening van gymnastiek & dans via inbreng van gekwalificeerde- en gemotiveerde trainers. Ondersteuning en vorming kadervorming lesgevers en juryleden.
- Door ethische code, fair-play, sportiviteit, integratie, integriteit en medisch verantwoord sporten.
- Ondertekening van de Panathlonverklaring (rechten van het kind).
- Ondertekening van de engagementsverklaring ter bescherming van de seksuele integriteit van de minderjarige in de sportsector (via vlaggensysteem).
- Talentvolle jongeren de kans te geven zich te onderscheiden in de wedstrijdsport indien zij dit wensen en kunnen.
- Ondersteuning topgymnasten in de mate van het mogelijke.
- Begeleiding ouders van competitiegymnasten via gedragscode.
- Aanbod turn- en danskampen voor recreatieve leden en stages voor competitiegymnasten.
- Om onze visie te kunnen realiseren is onze vereniging aangesloten bij de Gymnastiek Federatie Vlaanderen en de Sportraad van Herentals.

Het Bestuur

## Nota factuur lidgeld recreatiegroep

*Ouders met een zelfstandige zaak, firma of onderneming kunnen op eenvoudige vraag het lidgeld van hun kind(eren) op factuur verkrijgen, indien ze voor minimum 50,00 euro sponsoren (bovenop het lidgeld). De storting met "vermelding sponsoring" dient te gebeuren op rekeningnummer **BE56 4132 0797 1188**. De datum van facturatie is vrij te kiezen voor boekjaar 2020 of 2021. Met dank bij voorbaat.*

*Het bestuur.*

## Kalender

*De activiteiten kalender kunt u terugvinden op de website.*

*Wij hopen op al deze door onze club georganiseerde activiteiten uw steun en aanwezigheid. Met dank bij voorbaat.*

## Dansreglement leden

- De dansers dienen danskledij te dragen tijdens de lessen. Hiermee bedoelen we sportschoenen (die geen strepen maken op de vloer), liefst zwarte, een dansbroek en een T-shirt. Wat mag absoluut niet: turnpantoffels of balletschoenen of jazzschoenen, gewone schoenen, sandalen, jeansbroeken, rokjes, kleedjes.
- Sportschoenen zijn uitermate belangrijk omwille van de veiligheid, het geeft bescherming aan de voeten en enkels en zorgt voor minder kans op overbelasting aan de knieën en voor minder kans op kwetsuren.
- Dansers met halflang tot lang haar dienen hun haren vast te doen.
- Dansers mogen geen kauwgom eten in de danszaal of kleedkamers. Dansers mogen voor tijdens de pauze te drinken water meebrengen, maar geen frisdrank. Drank blijft in de kleedkamer.
- De dansers mogen geen juwelen dragen (ringen, armbanden, enz.).
- De dansers kunnen best geen waardevolle voorwerpen meebrengen, zoals mp3, gsm (de lesgevers hebben altijd hun gsm bij, dus voor noodgevallen kunnen zij de ouders altijd bellen of kunnen de ouders naar hen bellen). Op deze manier wordt verlies, schade of diefstal van waardevolle voorwerpen voorkomen. Voor diefstal, verlies of schade van waardevolle voorwerpen zijn wij immers niet verantwoordelijk.
- De polyvalente zaal is enkel toegankelijk voor leden, die op dat moment les hebben.
- **De toegang tot de zalen is ten strengste verboden voor ouders, grootouders of toeschouwers**
- De leden van een groep komen enkel in de zaal onder begeleiding van de lesgever.
- Indien de dansers zich niet aan dit reglement houden, mogen zij niet deelnemen aan de danslessen.

De leiding.

## Verklaring ter ondersteuning van de actie "ik sport slim" van de Vlaamse Overheid in onze vereniging.

*Binnen de grenzen van onze missie nemen we als turnvereniging onze verantwoordelijkheid op en gaan we de hieronder vermelde engagementen aan.*

### We verklaren dat:

1. Gezond sporten: sporten in omstandigheden die in overeenstemming zijn met iemands fysiek, psychisch en sociaal welbevinden.
2. Ethisch sporten: sporten in overeenstemming met het geheel van positieve waarden en normen en daarmee verband houdende maatregelen die eenieder in acht moet nemen met het oog op de bewaring en bevordering van de individuele integriteit (fysieke, psychische en seksuele), fair play en sociale integriteit (solidariteit, diversiteit en inclusie).
3. Sporter: elke persoon die een sport beoefent, ongeacht het niveau, met recreatieve, competitieve of demonstratieve doeleinden.
4. Onze vereniging die tot hoofdzakelijk doel heeft een of meer vormen van sportbeoefening aan te bieden, door ze te organiseren, de deelname eraan mogelijk te maken of in dat verband als leidende instantie op te treden.
5. Kwaliteitsstandaard: een beschrijving van op wetenschappelijke kennis of ervaring gefundeerde normen, procedures of operationele technieken die aantoonbaar bijdragen aan de kwaliteit van een beleid, praktijk of dienstverlening en die betrekking hebben op gezond of ethisch sporten.
6. Sportmedisch geschiktheidsonderzoek: een medisch onderzoek waarbij wordt nagegaan of een persoon al dan niet de lichamelijke geschiktheid bezit om sport te beoefenen in functie van de aard en de context van de sport.
7. Lerend netwerk: een reeks van regelmatige bijeenkomsten van gelijkgestemde deelnemers rond een of meer thema's die de deelnemers ervan gezamenlijk aanbelangen, met de bedoeling de eigen prestaties in beleid en praktijk te verbeteren, en tegelijkertijd via een collectieve inspanning aan kwaliteit te winnen in de sector of het activiteitsveld

Het Bestuur

## PANATHLON VERKLARING

OVER ETHIEK IN DE JEUGDSPORT

Met deze verklaring gaan we de verbintenis aan om heldere gedragsregels vast te leggen bij het nastreven van de positieve waarden in de jeugdsport.

### We verklaren dat:

- We de positieve waarden in de jeugdsport actiever, met volgehouden inspanning en met goede planning zullen nastreven.
- We onze inspanningen zullen voortzetten om alle vormen van discriminatie uit de jeugdsport te bannen.
- We erkennen en aanvaarden het feit dat sport ook negatieve effecten kan veroorzaken en dat er preventieve en curatieve maatregelen nodig zijn om kinderen te beschermen.
- We verwelkomen de steun van sponsors en de media, maar we geloven dat die steun in overeenstemming moet zijn met de hoofddoelstellingen van de jeugdsport.
- Daarom onderschrijven we formeel het 'Panathlon Charter over de Rechten van het Kind in de Sport'.

Alle kinderen hebben het recht:

Sport te beoefenen  
Zich te vermaken en te spelen  
In een gezonde omgeving te leven  
Waardig behandeld te worden  
Getraind en begeleid te worden door competente mensen  
Deel te nemen aan training die aangepast is aan hun leeftijd, individuele ritme en mogelijkheden  
Zich te meten met kinderen van hetzelfde niveau in een aangepaste competitie  
In veilige omstandigheden aan sport te doen  
Te rusten  
De kans te krijgen kampioen te worden, of het niet te worden

Het Bestuur

## GEDRAGSCODE OUDERS

Ouders hebben een voorbeeldfunctie voor hun kind en hun gedrag is bepalend voor de plezierbeleving en ontwikkeling in de sport. Gymnastiek is een zeer moeilijke en technische sport. De meeste ouders hebben weinig of geen kennis van deze sport en hun reglementen. Om een goede samenwerking te bereiken en enkele duidelijke afspraken te maken hebben we een aantal regels opgemaakt en deze samengevat in een gedragscode voor de ouders

- **Blijf ouder, de train(ster)er zit elders.**  
Tijdens de lessen en optredens is de train(ster)er volledig verantwoordelijk voor uw kind. Er kunnen geen bemoeienissen worden geduld van de ouders voor, tijdens en na lessen en optredens.
- **Ligt er wat op je maag? Spreek erover met de train(ster)er**  
Is er iets niet duidelijk, heeft uw kind problemen thuis of op school, heb je vragen, wil je advies of ben je niet tevreden? Spreek erover met de lesgever, liefst discreet en na de training. De train(ster)er dient steeds worden gesteund in bijzijn van andere ouders of uw kind.
- **Toon belangstelling en ga mee naar training of optreden.**  
Het is belangrijk voor uw kind dat het wordt gesteund en aangemoedigd door zijn ouders. Daarom is het belangrijk om regelmatig mee naar de trainingen en optredens te komen kijken. Steun en moedig uw kind aan op een positieve manier! Hierbij is de plezierbeleving van uw kind belangrijker dan het behaalde resultaat!
- **Mijn kind is een supertalent.**  
Als je kind talent heeft, merkt iemand het wel op. Leg jezelf en je kind geen te hoge verwachtingen op. Blijf realistisch en bescheiden in uw ambities en leg geen druk op uw kind om beter te presteren. Toon uw trots voor de inspanningen van uw kind, ongeacht het behaalde resultaat op training en na een optreden!
- **Meer en harder trainen, daar word je beter van!**  
Laat je kind nog kind zijn: Hij/zij moet nog veel leren op allerlei vlakken. Alle kinderen leren en maken vooruitgang aan een ander tempo. Laat de train(ster)er het tempo bepalen en beslissen wanneer uw kind klaar is om nieuwe elementen aan te leren. Beter traag en goed, dan te snel en gevaarlijk.

Er is één gouden regel: behandel trainers, maar ook je kind zoals je zelf zou willen behandeld worden. Dus met respect!



# CORPUS SANUM herentals

## Engagementsverklaring ter bescherming van de seksuele integriteit van de minderjarige leden in onze vereniging

- *Binnen de grenzen van onze missie nemen we als turnvereniging onze verantwoordelijkheid op en gaan we de hieronder vermelde engagementen aan.*
- *We nemen een gezamenlijke visie op het beschermen van de seksuele integriteit en het ondersteunen van de lichamelijke en seksuele ontwikkeling van jongeren expliceren via het uitwerken van een leidraad voor het ontwikkelen van een efficiënt beleid in onze club.*
- *We volgen hierbij het uitgeschreven handelingsprotocol ontwikkeld in samenwerking met Sensoa vzw bij vermoedens van een incident. Daarbij zal er steeds aandacht gaan naar zowel de rechten van het slachtoffer als van diegene die van seksueel grensoverschrijdend gedrag wordt verdacht of beschuldigd.*
- *Er is binnen de club een vertrouwenscontactpersoon aangesteld als eerste aanspreekpunt en een doorverwijspunt benoemd.*
- *In de opleiding van al onze vrijwillige medewerkers willen we aandacht besteden aan het adequaat omgaan met seksueel gedrag van jongeren, het sensibiliseren rond toelaatbaar of ontoelaatbaarheid gedrag, en het erkennen van signalen die kunnen wijzen op seksueel grensoverschrijdend gedrag zowel van plegers als van slachtoffers. Waar mogelijk, zullen we een bijdrage leveren aan het ontwikkelen van competenties die medewerkers kunnen gebruiken om met het thema seksualiteit en seksueel grensoverschrijdend gedrag aan het werk te gaan.*
- *Bij het inschakelen van onze vrijwillige medewerkers wordt er specifiek aandacht besteed aan hun achtergrond en hun houding tegenover lichamelijke integriteit en seksueel grensoverschrijdend gedrag.*
- *Sport een spel met grenzen. Omgaan met lichamelijke of seksueel grensoverschrijdend gedrag doen wij in onze club met het "vlaggensysteem". Het systeem is bedoeld als hulpinstrument voor onze bestuurders om na te denken en afspraken te maken over de manier waarop onze club moet omgaan met lichamelijke of seksueel gedrag zowel tussen kinderen en jongeren onderling als tussen minderjarigen en volwassenen.*

Het Bestuur

# CORPUS SANUM herentals

## Zaalreglement Vossenbergh.

1. Alle leden zullen de algemene zaalreglementen Sportcomplex Vossenbergh opgesteld door de Sportdienst Herentals stipt en correct naleven.
2. De turn- en polyvalente zaal zijn enkel toegankelijk voor leden, die op dat moment les hebben. De toegang tot de zalen zijn ten strengste verboden voor ouders, grootouders of toeschouwers. Afhalen in inkomhal.
3. De sportzalen worden niet betreden met schoenen of sportschoenen met zwarte of ruwe zool. Kortom geen schoeisel dat de vloer kan beschadigen.
4. Het is absoluut verboden om eetwaren, snoep, kauwgom of dranken mee in de zaal te brengen. De zaal en kleedkamer steeds netjes houden.
5. Sportzakken of waardevolle spullen kunnen worden opgeborgen in de daartoe bestemde schabben in de zaal. We raden iedereen aan geen geld of juwelen mee te brengen naar de les. Sportkledij verplicht.
6. De leden van een groep komen enkel in de zaal onder begeleiding van de lesgever. Indien er andere groepen samen in de zaal zijn wordt er op gelet deze les niet te storen. Tijdens de les rekening houden met andere groepen.
7. De valkuil is enkel toegankelijk voor gymnasten die aan die toestellen oefenen. Er mag maximum 1 gymnast per toestel in de valkuil landen. De valkuil onder de toestellen is geen speeltuin. Spiegelwanden en verduistering zijn verboden aan te raken door leden. Zitten op de balletbar is verboden.
8. De officiële wedstrijdtrampoline wordt enkel gebruikt door de wedstrijdgroepen. De recreatieve groepen kunnen terecht op de grondtrampoline of de op te stellen recreatietrampoline
9. De bergruimten voor het materiaal zal door de leden enkel worden betreden onder begeleiding van de lesgever. De ruimte onder de trap is enkel toegankelijk voor de trainers (waardevolle zaken in bewaring bij leiding).
10. Bij niet naleving van dit zaalreglement zal het in overtreding zijnde lid éénmaal terecht worden gewezen. Bij volgende inbreuk verliest men het lidmaatschap van de club en wordt men niet meer tot de lessen toegelaten.

Het Bestuur

Geachte Mevrouw, Mijnheer,  
Beste lid,

Bij aanvang van het nieuwe turnseizoen 2020-2021, houden leiding en bestuur eraan, de nieuwkomers en natuurlijk de trouwe leden, van harte welkom te heten en hen veel succes, ontspanning- en sportgenot toe te wensen. Ten einde alles zo vlot mogelijk te laten verlopen, zien wij ons echter verplicht, bij aanvang van dit nieuwe turnjaar, U op de hiernavolgende richtlijnen te wijzen:

**Lidgeld:** (verzekering en aansluiting Gymnastiek Federatie Vlaanderen inbegrepen).

## Recreatiegroepen

• Gymnastiek kleuters & recreatie (6-8 j.)	1u00	95,00 Euro
• Gymnastiek kinderen & jeugd	1u30	130,00 Euro
• G-gymgroep (met een beperking)	1u00	95,00 Euro
• Zumba	1u00	185,00 Euro
• HIP HOP (1 groep)	1u00	135,00 Euro
• HIP HOP (2 groepen)	2u00	250,00 Euro
• G-dansgroep	1u00	95,00 Euro
• Gymnastiek (recreatie) & Hiphop	2u00	210,00 Euro
• Gymnastiek (recreatie) & hiphop	2u30	245,00 Euro

Mogen wij U verzoeken het lidgeld te storten enkel **op rekeningnummer: BE22 4132 2099 4147** (met uitzondering van sponsors) en met duidelijke vermelding van **naam, voornaam, geboortedatum van het lid, rijksregisternummer en de groep waarin hij/zij turnt of danst.**

## Clubreglement

- Elk lid betaald het lidgeld per jaar dat voor deze groep is vastgesteld. Er worden geen verminderingen toegestaan indien men niet naar alle lessen kan komen. **Het lidgeld dient te worden betaald voor de 2<sup>de</sup> les.**
- Leden die in twee groepen actief zijn, betalen het lidgeld van de 2de groep als toeslag, verminderd met 20,00 Euro (zijnde de verzekering). Voor schoolgaande jeugd wordt vanaf het 3de lid van éénzelfde gezin een vermindering van 20,00 Euro toegestaan.
- **Tijdens de schoolvakanties is het GEEN LES voor de recreatieve groepen!**
- Elk lid ontvangt na de eerste les een infoboekje met alle inlichtingen. Het lid is pas verzekerd wanneer er lidgeld is gestort, waarna de Gymfed via hun website en uw account uw lidkaart ON-LINE zet. Je dient ze zelf te downloaden. **Leden welke na de 2<sup>o</sup> les nog geen lidgeld hebben betaald, worden niet meer toegelaten in de lessen.** Vanaf de 2<sup>o</sup> les dat een nieuw lid aanwezig is zal zij/hij de ledenfiche aan de leiding afgeven OF **ON-LINE** invullen (leiding op de hoogte brengen) en doorsturen naar [ILs@corpussanumherentals.be](mailto:ILs@corpussanumherentals.be) om orde te zijn met de ledenadministratie. Het ON-LINE formulier kan men downloaden van de website.
- Bij geval van langdurige ziekte, kwetsuur of andere redenen van afwezigheid vragen we u beleefd om de leiding of bestuur hiervan op de hoogte te houden.

## DEELNAME AAN DANS- & TURNSHOW IS VERPLICHT

### Kledij:

Om onze vereniging een zekere standing te geven, is het wenselijk dat alle gymnasten, in de mate van het mogelijke, volgende kledij aanschaffen. **Wacht niet tot de week voor de Dans- & Turnshow.**

- Meisjes 4-12 jaar: donkerblauwe maillot of sportieve kledij, turnpantoffels of kousen. Meisjes +12 jaar: volgens afspraken met de leiding en bestuur
- Jongens 4-14 jaar: donkerblauw broekje, witte effen T-shirt, en witte turnpantoffels of kousen.

**Alle ouders die wensen mee te helpen op activiteiten kunnen aansluiten bij het oudercomité op eenvoudig verzoek bij leiding of bestuur (iedereen is welkom). Leden oudercomité kunnen aansluiten voor € 15,00 (is niet verplicht) GymFed.**

Met dank voor Uw medewerking, **Corpus Sanum leiding en bestuur.**