

Beste springers en ouders,

Eerst en vooral willen wij jullie welkom heten bij onze club!

Neem zeker eens een kijkje op onze website: www.antwerpropes.be voor meer info over onze club.

Hieronder vindt u een kort **overzicht** van onze **trainingsuren**.

Een nieuwe springer kan altijd 2 gratis proeflessen volgen.

Bij recreatief springen zijn er **verschillende groepen**:

- -10 jaar => geboren van 2015 t.e.m. 2012 of 1ste t.e.m. 5de leerjaar
- +10 jaar geboren vanaf 2009 t.e.m. 2014 of 6de leerjaar t.e.m. 6de middelbaar
- Volwassenen geboren vanaf 2009

**Ons seizoen start op woensdag 4 september
en eindigt op zaterdag 31 mei 2025**

Recreanten -10 jaar

	Bloemendaal (Schoten)	Groenendaal (Merksem)	Ibex (Deurne)
Woensdag	15u – 16u	16u – 17u	
Zaterdag	11u – 12u	10u – 11u	11u – 12u

Recreanten +10 jaar

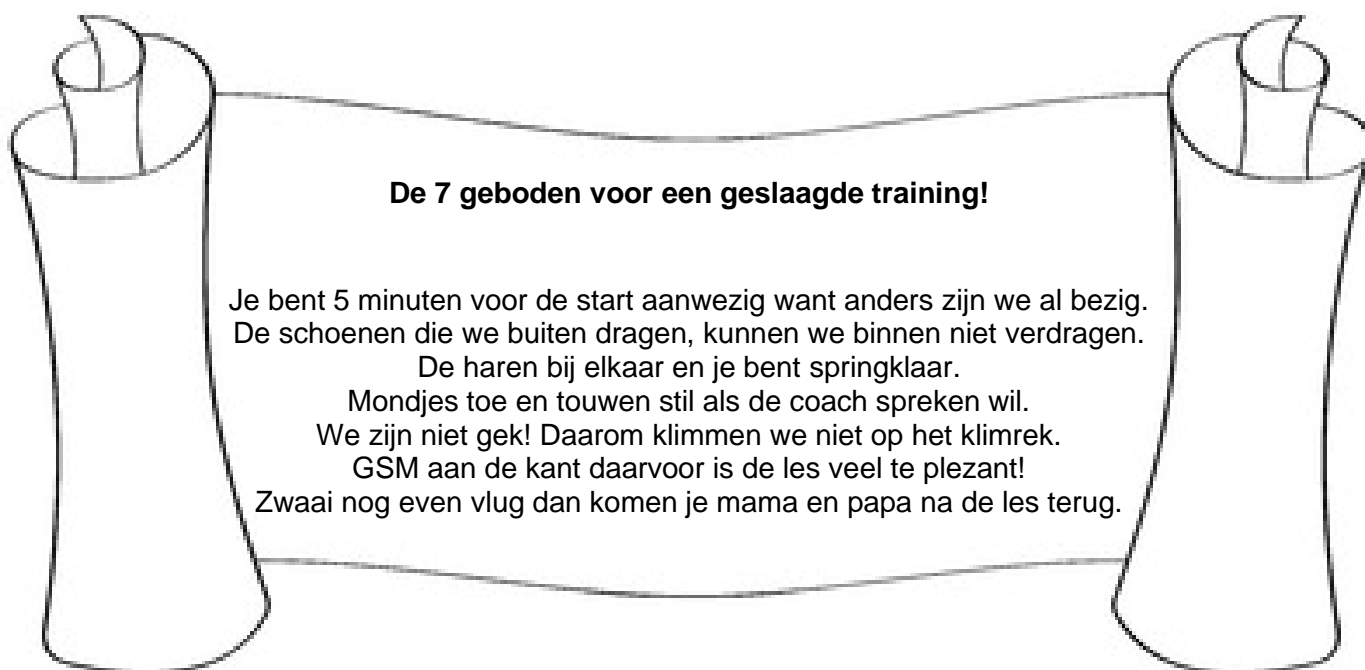
	Bloemendaal (Schoten)	Groenendaal (Merksem)	Ibex (Deurne)
Woensdag	14u – 15u	17u – 18u	
Zaterdag	12u – 13u	10u – 11u	12u – 13u

Volwassenen

	Bloemendaal (Schoten)	Groenendaal (Merksem)
Woensdag	20u00 – 21u30	
Donderdag		20u00 – 21u00

Bloemendaal	Groenendaal	Ibex
Basisschool Bloemendaal Paalstraat 309 2900 Schoten => rode zaal	Schoolsporthal Groenendaalcollege Ullenhofstraat 2 2170 Merksem => ingang achteraan	Vrije basisschool Ibex Seraphin de Grootestraat 120 2100 Deurne => turnzaal

- Recreanten trainen niet tijdens de vakanties, wel nog tijdens het eerste weekend van een vakantie. Ze starten terug als het school begint, dus vanaf woensdag na de vakantie.
- **Lidgeld:** Basisprijs per inschrijving is 70€ + 40€ per lesuur
 - Recreatief – 1 uur per week 110 euro
 - Recreatief – 2 uur per week 150 euro
 - Volwassenen Schoten – 1.5 uur per week 130 euro
 - Volwassenen Merksem – 1 uur per week 110 euro
- Inschrijven kan online op <https://www.antwerpropes.be/inschrijven>
- Schrijf je meerdere gezinsleden in dan krijg je 15€ korting voor elk extra gezinslid!
- Doorheen het seizoen zullen ook enkele **thema trainingen** gepland worden.
vb: vriendjes- , halloween-, kerst-, carnaval-, fluo-, pyjama training.
Tijdens de zomervakantie is er ook een **super leuk clubkamp** !!
- Net zoals vorige jaren zal onze club ook dit jaar deelnemen aan **de recreacup**.
Heb je zin om je eens volledig te laten gaan en ben je niet bang van een beetje concurrentie, doe dan zeker mee! (Dit is niet verplicht).
De recreacup is een recreatieve wedstrijd georganiseerd door Gymfed, de federatie van alle Vlaamse gym- en ropeskippingclubs. In deze wedstrijd nemen springers van clubs over het hele land het tegen elkaar op in verschillende proeven. Het leukste aan de recreacup zijn de verrassingsproeven. Elke recreacup zijn er twee onbekende proeven, die pas op de wedstrijd zelf bekend worden gemaakt. Enkele voorbeelden van afgelopen jaren: springen met een zakje rijst op je hoofd, springen met een touw van vijf meter lang, springen met een touw van een halve meter,...
Hoe zotter, hoe leuker 😊
Onze club doet mee aan:
 - **zondag 25 januari 2025: Recreacup 2 in Westerlo**
 - **zondag 23 februari 2025: Challenge day in Kortenberg** (enkel voor +10 en volwassenen)
 - **zaterdag 3 mei 2025: Recreacup 3 in Dendermonde**
- Wij voorzien als club zelf touwen die je tijdens de trainingen kan ontlenuen.
Maar springers die willen kunnen een **touw aankopen** via onze webshop:
<https://shop.stamhoofd.be/antwerp-ropes-webshop>
- We verwachten dat elke springer in **sportkledij** en met degelijke **binnensportschoenen** komt springen. Sportschoenen worden pas in de zaal aangedaan. Dit zijn dus andere schoenen dan je buitenschoenen. Indien dit niet het geval is kan onze lesgever beslissen om de springer niet te laten meedoen.
- Breng zelf voldoende **water of sportdrank** mee naar de training.
- **Eten en GSM's** zijn tijdens de training **niet toegestaan!**
- Het **formulier**, voor de tussenkomst in het jaarlijks lidgeld van een sportclub, van uw **ziekenfonds** kunnen jullie afgeven aan jullie **lesgever of doormailen naar info@antwerpropes.be**. Wij bezorgen jou het formulier zo snel mogelijk terug.
- Hebt u ook interesse om ons te **sponsoren** of kent u iemand?
Laat het ons dan weten via [sponsoring@antwerpropes.be!](mailto:sponsoring@antwerpropes.be)



Sportieve groetjes,

Antwerp Ropes