



Atletiekclub Vlierzele Sportief v.z.w.

Zetel: Grote Steenweg 304 B, 9340 Oordegem-Lede
VAL-stamnummer: 457
e-mail: info@vlierzelesportief.be
website: <http://www.vlierzelesportief.be>

Secretaris

Geert Vannieuwenhuysse
Merelstraat 4
9340 Lede

Tel: 053/80.70.13
Gsm: 0476/68.19.44
secretaris@vlierzelesportief.be

GYMNASTIEKTRAININGEN MINIEMEN

In de winterperiode scherpen echte atleten hun lichamelijke vaardigheden aan: uithouding, snelheid, coördinatie, kracht en lenigheid. Voor de uithouding en snelheid vinden we op de atletiekpistes genoeg alternatieven voor het houden van trainingen tijdens donkere en koude winteravonden, maar voor coördinatie, kracht en lenigheid ligt dit moeilijker. Laat dit nu net de eigenschappen zijn die we terugvinden in gymnastiek! Een gymnastische vaardigheden zijn goed voor de ontwikkeling van elke atleet!

Daarom zullen de miniemen gedurende de winterperiode één keer per twee weken een gymnastiektraining krijgen. In Oordegem is daarvoor geen geschikt materiaal voorhanden. Daarom zullen de trainingen doorgaan in de sportzaal van de Vrije Basisschool van Lede. Het uur blijft wel gelijk: 18u30 tot 20u00.

Beurtelings (zie schema) zullen jullie op vrijdag een training afwerken in Lede. We spreken af met de lesgever in de kleine sportzaal van de Vrij Basisschool van Lede, via de ingang langs de kant van de Nieuwstraat. Er wordt dus geen gemeenschappelijk vervoer voorzien. Onderling afspreken of carpoolen is dus de boodschap.

Bij vragen over het nut van deze training of de praktische uitwerking van deze regeling, kan u contact opnemen met Johan Lambrechts (johan.lambrechts@vlierzelesportief.be) of Stijn Vannieuwenhuysse (stijn.vannieuwenhuysse@vlierzelesportief.be).

Overzicht

vrij 4 nov 2011	eerstejaars (°2000) – gaat niet door (vakantie)
vrij 11 nov 2011	tweedejaars (°1999) – gaat niet door (feestdag)
vrij 18 nov 2011	eerstejaars (°2000)
vrij 25 nov 2011	tweedejaars (°1999)
vrij 2 dec 2011	eerstejaars (°2000)
vrij 9 dec 2011	tweedejaars (°1999)
vrij 16 dec 2011	eerstejaars (°2000)
vrij 23 dec 2011	tweedejaars (°1999)
vrij 30 dec 2011	eerstejaars (°2000)
vrij 6 jan 2012	tweedejaars (°1999)
vrij 13 jan 2012	eerstejaars (°2000)
vrij 20 jan 2012	tweedejaars (°1999)
vrij 27 jan 2012	eerstejaars (°2000)
vrij 3 feb 2012	tweedejaars (°1999)
vrij 10 feb 2012	eerstejaars (°2000)
vrij 17 feb 2012	tweedejaars (°1999)
vrij 24 feb 2012	eerstejaars (°2000)
vrij 2 mrt 2012	tweedejaars (°1999)
vrij 9 mrt 2012	eerstejaars (°2000)
vrij 16 mrt 2012	tweedejaars (°1999)



www.topsport.be



www.ostoffice.be

Alvast veel trainingsgenot!

In naam van de miniementrainers
Johan Lambrechts
coördinator miniementrainingen