



Kinetrix

Infobrochure

2025 – 2026

www.kinetrix.be

Beste danser en gymnast,

Gymnastiek en dans is onze passie

Met onze actieve leden, een enthousiast team van trainers en een gemotiveerd bestuur staan wij –al sinds 1954 - voor een gezonde en kwalitatieve sportbeleving in een toffe en dynamische omgeving waarbij inzet en plezier, evenals kwaliteit en prestaties een plaats krijgen. We bieden recreatieve en competitieve gymnastiek en dans aan voor iedereen.

Kinetrix is een gezonde en goed georganiseerde gymnastiek- en dansvereniging met bijna 1000 leden. Wij willen als vereniging verder inzetten op professionalisering en willen de kwaliteit van de trainingen en danslessen blijven garanderen.

Naast de kwaliteit die we op sportief vlak bieden is ook het plezier en het 'wij-gevoel' erg belangrijk. We streven naar een open en positieve samenwerking tussen trainers, gymnasten en dansers, bestuur en ouders. Door het organiseren van activiteiten willen wij het verenigingsleven van Kinetrix versterken en willen we inzetten op eigen sportinfrastructuur. Het aanbod wordt jaarlijks geëvalueerd en aangepast in functie van de noden van de club en de beschikbaarheid van de trainers.

Als bestuur zorgen wij samen met onze enthousiaste trainers dat onze leden in een gezellige, stimulerende, grensverleggende en sportieve sfeer kunnen turnen en dansen.

Om je wegwijs te maken binnen de club hebben wij een infobrochure opgesteld waar je alle basisinfo kan terugvinden over de werking van onze club.

Veel dans- en turnplezier!

Sportieve groeten

Het bestuur

Inhoud

1.	<i>Algemene informatie</i>	4
1.1	Contactgegevens	4
1.2	Locaties	4
1.3	Secretariaat	4
1.4	Bestuur	4
2.	<i>Uurrooster en aanbod</i>	5
2.1	Aanbod Turnen, Dansen, Volwassen	5
2.2	Vakantiedata en events	5
3.	<i>Lidgeld</i>	6
4.	<i>Werking</i>	7
4.1	Turnen	7
4.2	Dans	7
4.3	Volwassenen	9
5	<i>Afspraken</i>	10
6	<i>Kledij</i>	14
7	<i>Gezocht</i>	15
8	<i>Vrijwilligers</i>	15
9	<i>Aanspreekpunt Integriteit (API)</i>	16
10	<i>Q4Gym</i>	16
11	<i>Verzekering en sportongeval</i>	16
12	<i>Trooper</i>	17
13	<i>GDPR</i>	18
14	<i>Sancties</i>	18

1. Algemene informatie

1.1 Contactgegevens

Maatschappelijke zetel: Kinetrix VZW
Meiskensbeekstraat 47B
1851 Humbeek
OND.NR: 0453098084

Sociale media:

	www.kinetrix.be		https://www.facebook.com/Kinetrix.vzw/
	Kinetrix_vzw		

1.2 Locaties

Wij geven training / dansles op 7 verschillende plaatsen:

- Sporthal De Singel (E. Soens): Singel 57, 1853 Strombeek
- Sporthal Humbeek: Nachtegaallaan 5, 1851 Humbeek
- Sporthal 't Villegastje: Villegas de Clercampstraat 85, 1853 Strombeek-Bever
- Sporthal Borght: Gebroeders Belstraat z.n., 1850 Grimbergen
- Charleroyhoeve: Lierbaan 16, 1850 Grimbergen
- Campus Fenix sportzaal: nieuw sportcomplex Brusselsesteenweg, 1850 Grimbergen
- Sint-Alexius: Grimbergsesteenweg 40, 1850 Grimbergen

1.3 Secretariaat

Je kan bij het secretariaat terecht voor al je vragen over lidgeld, kledij en inschrijvingen.

Je kan hen bereiken via info@kinetrix.be of via 0478/21.21.14

1.4 Bestuur

Inge Jacobs	Voorzitter	voorzitter@kinetrix.be
Nathalie Trenson	Secretaris	secretaris@kinetrix.be
Eric Bettens	Penningmeester	penningmeester@kinetrix.be
Nele Bettens	Sporttechnisch coördinator gym	gym@kinetrix.be
Nele Bourgonjon	Sporttechnisch coördinator dans	dans@kinetrix.be
Zander Meys	Marketing, communicatie & website	
Caitlin De Neve	Coördinator Marketing en communicatie	
Michel De Smedt	Materiaalverantwoordelijke	



2. Uurrooster en aanbod

2.1 Aanbod Turnen, Dansen, Volwassen

Een volledig en actueel overzicht van ons aanbod **turnen, dansen** en het aanbod voor **volwassenen** kan je steeds terugvinden op onze website. <https://www.kinetrix.be/aanbod>

Ook vind je er het uurrooster (per weekdag). Zo heb je snel een overzicht welke lessen wanneer doorgaan. <https://www.kinetrix.be/uurrooster>

2.2 Vakantiedata en events

Wij volgen de schoolvakanties, d.w.z. dat er geen les is tijdens de vakanties of omdat de gemeentelijke sporthallen gesloten zijn op brugdagen. Al onze activiteiten/events kan je terugvinden in TWIZZIT en op onze homepage van de website

EVENTS:

- **Zaterdag 6 en 20 september 2025** Kledij dagen: van 9-12u
- **Zaterdag 18 oktober tot zaterdag 8 november:** bestel je MILKA pakket!
- **Zaterdag 29 november 2025:** Festi-jump & Sint café + afhaal Milka pakketten (alle lessen worden vervangen door het springkastelen festival voor al onze leden)
- **Zaterdag 28 en zondag 29 maart 2026:** TURNFEEST (alle lessen dans gaan niet door)
- **Zaterdag 21 februari 2026:** SPAGHETTIFESTIJN: (iedereen welkom van 11.30-14u of van 17-21u // de lessen van deze zaterdag gaan NIET door omdat de trainers komen helpen en we iedereen verwachten voor een lekkere spaghetti of croque)

VAKANTIEDATA & FEESTDAGEN

- Herfstvakantie: van **maandag 27 oktober tot en met zondag 2 november 2025**
- Brugdag gemeente Grimbergen – sporthal gesloten: **maandag 10 november 2025**
- Wapenstilstand: **dinsdag 11 november 2025**
- Kerstvakantie: van **maandag 21 december 2025 tot en met zondag 3 januari 2026**
- Krokusvakantie: van **maandag 16 tot en met zondag 22 februari 2026**
- Paasvakantie: van **maandag 7 tot en met maandag 21 april 2026**
- Dag van de Arbeid: **vrijdag 1 mei 2026**
- Hemelvaartweekend: **donderdag 14, vrijdag 15, zaterdag 16 en zondag 17 mei 2026**
- Pinksteren & Pinkstermaandag: **zondag 24 en maandag 25 mei 2026**

EINDE SPORTSEIZOEN

- Jeugd op **zondag 21 juni 2026**
- Volwassenen op **dinsdag 30 juni 2026**

3. Lidgeld

Het lidgeld omvat alle kosten voor

- deelname aan de trainingen / danslessen
- verzekering en
- club T-shirt of topje (**kan enkel afgehaald worden tijdens de kledijdagen**, nadien is deze betalend)

Als nieuwkomer binnen de club kan je gratis 2 proeflessen volgen alvorens je definitief in te schrijven. Na betaling van het lidgeld, ben je automatisch verzekerd.

Inschrijven kan via onze website: www.kinetrix.be

Prijzen:

Trainingsgroepen		Allerkleinsten & Volwassenen	
1u training /week	165 euro	Kangoeroeturnen (kind + begeleider) 45 min/week	210 euro
1,5u training / week	210 euro	Volwassenen 1u training/week	190 euro
2u training / week	250 euro		
3u training / week	330 euro	Netbal	
4u training / week	385 euro	1u netbal/week	90 euro
6u training / week	510 euro	Dans competitie	
		Competitie Hip Hop D!hard (incl specifiek bedrag wedstrijdkledij)	360 euro
		Competitie - Hip Hop D!namite - Hip Hop D!versity - Modern D!motion - Modern D!namic (incl specifiek bedrag wedstrijdkledij)	415 euro

Korting:

- Ben je als lid ingeschreven in 3 groepen of meer? Dan geniet je van 10% korting.
- Vanaf het derde lid wonende onder hetzelfde dak, krijg je eveneens 10% korting.

4. Werking

4.1 Turnen

- Bij de specialisatiegroep **Gymtopia** is voor kinderen van het 1ste en 2de leerjaar. In deze groep maak je kennis met toestelturnen, trampoline, tumbling en acro. We werken in deze groep met het Gymtopia-programma van Gymfed. Je wordt voorbereid op de verschillende specialisatiegroepen en ontdekt welke disciplines je goed liggen en je kan beoefenen vanaf het 3de leerjaar.
- Vanaf het 3^e leerjaar kan je doorstromen naar onze **specialisatiegroepen**. Hier kan je (na selectie) meer proeven van **Tumbling, DMT (Dubbele Mini Trampoline), Freerunning of Parcours, Toestelturnen of Acro**.
- Onze **competitiegroepen trampoline (DMT)** (I-niveau, B-niveau en A-niveau) trainen afhankelijk van hun niveau en leeftijdsgroep 4u, 6u per week.
- Naast deze specialisatie – en competitiegroepen bieden we ook **recrea turnen** aan voor alle jongens en meisjes tussen 2 en 18 jaar die van gymnastiek houden. Zowel de balk, de brug, de plint, de rek, de mat als de trampolines komen aan bod. Dit alles volgens het programma “Gymstars” van de Gymnastiek Federatie.
- Sinds enkele jaren bieden we ook **Kangoeroeturnen** aan voor de allerkleinsten. Tijdens dit uurtje kunnen kinderen vanaf 1 jaar tot 1^e kleuterklas samen met een (groot)ouder/begeleider komen sporten. **Een plezierige manier van bewegingsopvoeding en extra motorische stimulatie voor de allerkleinsten.** Het is SAMEN met je kind of kleinkind genieten, voelen, ontspannen en beleven. De nadruk ligt dus evenzeer op het samen ontdekken als op het turnen. Via speelse ontspannings- en behendigheidsoefeningen krijgen de kleuters samen met de (groot)ouder of begeleider de gelegenheid in vertrouwde sfeer samen te bewegen.

4.2 Dans

Binnen de devisie dans zijn verschillende afdelingen:

- **Recrea dansen:**
Binnen onze dansafdeling is iedereen welkom vanaf het 2^{de} kleuterklasje tot 20+. Al onze recreagroepen trainen 1uur per week (met uitzondering van dans 20+ die anderhalf uur danst). Binnen deze groepen komen alle dansstijlen aan bod, van klassiek tot Jazz tot Hiphop. We proberen een zo breed mogelijke basis mee te geven aan de dansers.

- **Show dansen:**

Omdat wij soms gevraagd worden om mee te doen aan evenementen of optredens en hierdoor hebben wij showgroepen gemaakt. Showgroepen zijn selectiegroepen en trainen in totaal 3u per week waarvan 2u dans (choreo, kracht, lenigheid) aangevuld door 1 verplicht uur ballet (techniek).

- **Hiphop:**

Het aanbod hiphop is uitgebreid zowel op recreatief als op competitief vlak . Voor de **recreatieve hiphop groepen**, kunnen we terug nieuwe stoere jongens en meisjes laten instromen vanaf het 1^e leerjaar tot 14+. Er zijn dus verschillende leeftijdscategorieën die allemaal 1u trainen per week.

Voor de kids en tieners uit de **wedstrijd crews van D!hard, D!namite en D!versity** die intussen al enige wedstrijdervaring hebben, trainen we intensiever. Het tempo ligt hoog en de dansers werken naar verschillende wedstrijden toe in verschillende wedstrijdcircuits.

- **Ballet**

In onze balletlessen leer je de basistechniek met oefening aan de barre, in het midden en sprongen. Je krijgt les op basis van de Russische Vaganova-leer. Daarnaast leer je ook choreografieën op bekende en minder bekende muziek. Klassiek ballet vereist een zekere discipline, maar deze stijl wordt op een leuke manier aangeleerd. Ballet vormt een uitstekende basis voor alle andere dansstijlen door het technische karakter. Daarom zijn onze show danser ook verplicht aan te sluiten bij de balletlessen. In de eerste twee jaar worden de oefeningen nog speels aangebracht. In elke groep bouw je verder op wat je al geleerd hebt, en worden de choreografieën uitdagender.

- **Modern**

Moderne dans is een stijl waarbij je focust op expressie en vrije bewegingspatronen. Hier leer je prachtige choreografieën waarin je al je emoties kan steken. Daarnaast werk ook aan techniek, creativiteit, bewegingscoördinatie en een beter gevoel voor ruimte. We bieden deze stijl aan in verschillende leeftijdsgroepen en op verschillende niveaus, vanaf het 5^e leerjaar tot 16+. Je gaat hier 1 of 2 uur per week aan de slag en werkt intensief op alle technische elementen

De **wedstrijd teams modern D!motion (pre competitie) en D!namic** trainen intensiever. Ze vormen een hechte band met hun team en streven naar een hoger niveau. Naast techniek, leer je een prachtige choreo waarmee je deelneemt aan wedstrijden over heel België.

Tijdens de training met je team werk je aan de choreo voor de wedstrijd. Voor de techniek sluit je aan bij danslessen Modern op leeftijd.

4.3 Volwassenen

Ons aanbod voor volwassenen is zeer divers:

- **(ex)Trainers-uurtje**
Ben je een trainer of ex-trainer van onze club, en heb je zin om zelf nog een uurtje te turnen? Dan is dit moment in de week voor jou. Tijdens dit uur kan je vrij komen turnen in onze turnzaal. Dit is vrijblijvend, dus je bent niet verplicht om elke week te komen.
- **Dans 20+:**
Ben je aan het verder studeren of ben je al aan het werk, en wil je graag nog dansen in het weekend? Dan is onze groep Dans 20+ voor jou. In dit anderhalf uur staan plezier en dans centraal, waarbij je techniek en choreo's leert.
- **Pilates (basis & gevorderd)**
Wil je werken aan een sterke core, een soepele rug en een betere houding? Dan is Pilates echt iets voor jou! Deze doeltreffende trainingsmethode – bedacht door Joseph Pilates – richt zich op het versterken van je buik, onderrug, bekken en bilspieren. Bij Pilates draait alles om controle, ademhaling en balans. Het tempo ligt rustig, maar de oefeningen zijn effectief, en werken spierversterkend en -versoepelend. Zo krijg je geen spierpijn of blessures. Iedereen kan meedoen – of je nu net begint of al veel beweegt.
- **Yogalates**
Yogalates combineert het beste van twee werelden: de spierversterkende kracht van Pilates met de rust en flexibiliteit van yoga. In deze les wisselen we dynamische Pilates-oefeningen af met staande en zittende yogahoudingen, steeds in combinatie met een bewuste ademhaling. Daarnaast voegen we ook elementen uit poweryoga toe voor extra afwisseling tussen uitdaging en ontspanning. Yogalates zorgt voor sterkere spieren, een betere lichaamshouding en stabiliteit, alsook voor een hogere weerstand, betere doorbloeding en minder spanningsklachten.
- **Yoga Hatha Relaxatie *NIEUW***
Tijdens deze les brengen we lichaam en geest in balans via klassieke hatha yoga houdingen, bewuste ademhaling en diepe ontspanning. Ideaal voor mensen met enige yoga-ervaring die op zoek zijn naar verdieping, herstel en innerlijke rust. We sluiten elke les af met meditatie en klanken van de Tibetaanse klankschaal voor een extra ontspannend effect.
- **Fit & Fun (turnen op muziek)**
Wil je fit blijven en tegelijk plezier maken? Dan ben je bij Fit en Fun in de juiste les. In deze les werk je aan je conditie en het versterken van je spieren. De oefeningen variëren tussen liggen, zitten en staan, allemaal op muziek. Zoals de naam het zegt, combineer je fit worden met plezier in deze les.

- **Gym 50+**
Bewegen op een rustig tempo, zonder overdreven inspanningen is hier focus. We zetten hierbij vooral in op kwaliteit.
- **Figuurtraining**
In deze lessen werken we aan een strakker lichaam en een betere conditie. Alle spiergroepen komen aan bod: van benen en billen tot buik en armen. Met een mix van kracht-, conditie- en coördinatieoefeningen blijf je fit én in vorm.
We starten met het losmaken van de spieren, bouwen de intensiteit rustig op en wisselen pittige inspanningen af met ontspannende momenten. Zo werk je niet alleen aan je figuur, maar ook aan een sterk en energiek gevoel!
- **Netbal**
Een beetje atypisch maar een groepje dat al jaaaaaaren actief is in onze club.
Netbal lijkt een beetje op volleybal, maar met een leuke twist: in plaats van de bal te slaan, vang je hem op. Dat maakt het spel toegankelijk voor iedereen, ongeacht je ervaring. We gebruiken dezelfde infrastructuur als bij volleybal; net, lijnen en bal, maar het tempo ligt net wat anders.
Onze netbalgroep is vooral heel gezellig, samen sporten, lachen en bewegen en daarna samen iets gaan drinken. Zin om mee te doen? Je bent van harte welkom!

5 **Afspraken**

Ingeschreven leden van Kinetrix vzw verklaren zich akkoord met de algemene voorwaarden alsook met de gedragsregels en verbinden zich ertoe deze na te leven.

5.1 **Algemene voorwaarden**

- Art 1 Elk kind vanaf 1 jaar kan lid worden bij Kinetrix vzw. **Inschrijvingen** gebeuren via de website www.kinetrix.be, waar een link staat naar de online inschrijvingsmodule. Enkel wanneer een lid betaald heeft, is de inschrijving definitief. Registreren en aanmelden via de online module zonder betaling, geldt niet als 'ingeschreven'.
- Art 2 Controle op betaling van het lidgeld kan uitgevoerd worden en **deelname aan lessen kan ontzegd worden aan leden die het lidgeld niet betaald hebben.**
- Art 3 Nieuwe leden kunnen eerst één of max 2 **proefles(sen)** volgen alvorens in te schrijven én mits er nog vrije plaatsen zijn. Er wordt een open lesweek georganiseerd in mei en maximum 2 proeflessen zijn toegestaan in september; nadien dient er ingeschreven te worden (inclusief betaling) om nog verder de lessen te volgen.
- Art 4 Uitschrijven uit de club dient gemeld te worden via secretariaat@kinetrix.be. **Er wordt geen lidgeld terugbetaald.**
- Art 5 Kinetrix streeft naar kwaliteit en consistentie in trainingen/danslessen. Soms buiten onze wil om (bv sluiting sporthal door gemeente, ziekte trainer,...) kan dit een impact hebben op de continuïteit. Voor trainingen met 1 contactmoment per week garanderen we een **minimum van 30 trainingen/lessen per sportjaar**. Indien sportlessen onverhoopt

geannuleerd worden, en het gegarandeerde aantal lessen niet wordt gehaald, worden deze ingehaald of worden er extra trainingen aangeboden. Sommige trainingen/lessen kunnen vervangen worden door speciale activiteiten (bv Festijump,...) Deze activiteiten tellen niet mee voor het inhalen van lessen. Een sportjaar omvat ongeveer 40 lesweken zodat we voldoende flexibiliteit hebben om onze garanties na te komen.

- Art 6 Na inschrijving en betaling is elke gymnast/danser verzekerd tegen **sportongevallen**. Elk ongeval dient onmiddellijk gesignaleerd te worden aan de lesgever zodanig dat verzekeringspapieren kunnen meegegeven worden. Een onmiddellijke controle bij de dokter is nodig om aanspraak te maken op de verzekering van de Gymnastiek Federatie. Aangifte van een ongeval stuur je door een ingevuld verzekeringspapier -binnen de 7 kalenderdagen- door naar voorzitter@kinetrix.be
- Art 7 Kan je omwille van **medische redenen** niet langer deelnemen aan de lessen, dan kan je uitzonderlijk een gedeeltelijke terugbetaling vragen van je resterende lidgeld via secretariaat@kinetrix.be waarbij je onmiddellijk het medisch attest meestuurt. Er wordt steeds een administratieve kost van 30 EUR ingehouden op je betaalde lidgeld waar nadien volgende berekening gedaan wordt:
 - Je betaalde lidgeld voor het sportjaar MIN 30 EUR (adminkost)
 - van dat bedrag wordt $x/10$ genomen waarbij x = volle maanden ongeschiktheid wegens medische overmacht van het lopende sportjaar.

Voorwaarden voor een aanvraag tot terugbetaling omwille van medische overmacht zijn:

- meer dan 3 maanden aaneensluitend ongeschikt zijn te sporten én
- gestaafd door een doktersattest én
- de aanvraag kan enkel gebeuren in het lopende sportjaar
- Art 8 Iedereen draagt **geschikte sportkledij**
 - Elke ingeschreven gymnast(e)/danser zal een outfit van Kinetrix vzw aandoen tijdens de trainingen/danslessen. Deze outfit bestaat uit een verplicht aan te kopen T-shirt en andere kledij zoals bepaald wordt in punt 6 en vermeld staat op de webshop van Kinetrix. Voor gymnasten/dansers die zelf een turnshort of sportshort meenemen, dienen te voldoen aan de kledijvoorschriften. Absoluut dus geen jeans short! De verkoop van kledij wordt in het begin van het sportjaar georganiseerd door de club.
 - Zie ook punt 6 van deze infobrochure
- Art 9 Gymnasten/dansers doen hun **haren bij elkaar met een rekje en zorgen ervoor dat haar met speldjes uit de ogen blijft** zodanig dat veiligheid tijdens de lessen kan gegarandeerd worden.
- Art 10 Als gymnast/danser draag je **geen juwelen**, dit om kwetsuren te voorkomen
- Art 11 De vereniging Kinetrix vzw kan **niet verantwoordelijk** gesteld worden voor eventueel **verlies van waardevolle voorwerpen of kledij**.
- Art 12 Kinetrix vzw is **niet verantwoordelijk bij het opzettelijk beschadigen door gymnasten of dansers van materialen** welke al of niet van de vereniging zijn. De kosten voor herstelling van aangebrachte schade zal aangerekend worden aan de verantwoordelijke gymnast(e)/danser.
- Art 13 Alle **clubcommunicatie** verloopt via **TWIZZIT**. Via deze **app** staan ook andere belangrijke data weergegeven. Onder de rubriek Praktisch/Twizzit op onze website kan je de instructies vinden om de app te installeren en om de **aanwezigheden van je gymnast/danser aan te vullen**.
- Art 14 Ingeschreven leden geven automatisch **toestemming om foto's, genomen tijdens activiteiten van Kinetrix vzw, te publiceren op website, facebook en andere media**.

- Art 15 Alle gymnasten/dansers, lesgevers, ouders, juryleden, medewerkers en bestuur gedragen zich volgens de **gedrags- en ethische code** die door de GymFed vooropgesteld is. Kinetrix vzw ondersteunt deze voor 100%. Deze is terug te vinden onder punt 5.2
- Art 16 Tijdens de trainingen is **publiek NIET toegestaan** in de zaal. Dit zorgt voor afleiding van de gymnasten/dansers. Gelieve dit te respecteren. Er wordt ook niet gefilmd achter de vensters.

5.2 Gedragscode

Kinetrix hecht veel belang aan een correcte attitude, zowel bij gymnasten, dansers, trainers, bestuurders, ouders als supporters. Als iedereen zich aan onderstaande afspraken houdt blijft sporten voor iedereen prettig!

Gedragscode voor gymnast en danser:

Attitude

- We zijn fair tegenover iedereen waarmee we samen turnen en dansen.
- Je komt trainen/dansen, dus je bent gemotiveerd. Toon dat ook!
- Onsportiviteit van een ander is nooit een reden om zelf onsportief te zijn.
- Wees beleefd tegenover juryleden en aanvaard hun beslissingen. Reik hen de hand na de wedstrijd.

Training

- Kom op tijd op de training/dansles. Minstens vijf minuten op voorhand ben je aanwezig zodat de training/dansles op tijd kan starten. Kom je toch te laat? Excuseer je dan bij de trainer/lesgever.
- Kom met aangepaste kledij naar de training. Als er afspraken of opgelegde kledij is voor het turnen/dansen, zorg er dan voor dat je in orde bent voor je training/dansles.
- Haren zijn steeds netjes gekamd en in een staart gebonden. Gebruik speldjes om losse haartjes uit je ogen te houden.
- Je hebt een gevulde drinkbus mee.
- Geef je **aan- en afwezigheden** op trainingen en wedstrijden door via de **TWIZZIT** planning (kalender). Kan je eens niet komen? Verwittig dan **48u op voorhand door je aanwezigheid in Twizzit op afwezig te zetten**.
- Hoewel we een individuele sport beoefenen vormen we een team, zowel binnen als buiten de sport- of danszaal.

Wedstrijden

- Als je verliest, wens je tegenstander dan proficiat met een glimlach.
- Heb respect voor jezelf, je medespelers, je trainer, de jury, ... en het materiaal waar je mee omgaat.

Materiaal

- Sportaccommodatie (zalen), kleedkamers en het materiaal worden altijd proper en ordelijk achtergelaten.
- Iedereen helpt mee het nodige materiaal klaar te zetten en op te ruimen
- Neem geen dingen van een ander, dat is stelen.

Gezondheid

- Meld blessures meteen aan de trainer/lesgever.
- Lichamelijke hygiëne is belangrijk. Douche na het sporten.
- Eet gezond en drink voldoende.
- Hou er rekening mee dat bepaalde medicatie als doping wordt gezien. Vraag dus steeds voldoende informatie aan je arts of apotheek. Alcohol, tabak en drugs gaan niet samen met sport.

Gedragcode voor ouders:

Attitude

- Als een kind niet wil deelnemen aan sport, is daar een reden voor. Forceren helpt niet.
- Moedig je kind aan de regels te volgen (gedragcode, kledij, haar, ...).
- Ondersteun alle pogingen om positief gedrag te stimuleren en negatief gedrag te voorkomen.
- Een gesprek werkt, een verwijt niet.
- Aan één trainer heeft je kind ruimschoots voldoende. Jouw taak als ouder is belangrijker: ouders oordelen niet. Ze ondersteunen. Jouw kampioen weet trouwens vaak zelf heel goed wat hij/zij moet doen.

Training

- Jouw gymnast/danser verwachten we op tijd op de training/dansles, help daar ook aan mee.
- Accepteer de beslissingen van de trainer/lesgever. Ga je niet akkoord: spreek hem of haar er dan onder vier ogen over aan en kies hiervoor een geschikt moment.
- Erken de waarde en het belang van (vrijwillige) trainers. Zij geven hun tijd en kennis om het sporten van jouw kind mogelijk te maken.
- Wacht buiten de sport- of danszaal tot de training gedaan is.

Wedstrijd

- Kinderen willen niet altijd winnen, ze willen vooral plezier maken. Toon als ouder ook een glimlach als het even niet zo goed gaat. Verander een nederlaag in een overwinning door op andere zaken te wijzen.
- Leer je kind dat eerlijkheid en inzet belangrijker zijn dan winnen.
- Val een jurylid nooit in het openbaar aan en trek de integriteit van de juryleden niet in twijfel.
- Zorg ervoor dat uw gedrag sportief is. Goed voorbeeld doet goed volgen.
- Wijs medesupporters en anderen op een rustige manier op een fair gedrag.
- Geef applaus bij een goede prestatie van zowel uw eigen kind als van andere gymnasten of dansers.
- Toon respect voor tegenstanders. Zonder hen zou er geen wedstrijd zijn.
- Maak een kind nooit belachelijk en scheld het niet uit als het een fout maakt gedurende een wedstrijd.
- Respecteer de beslissing van de juryleden.

Gezondheid

- Zorg dat je kind voldoende rust en een goede voeding krijgt, dat zijn de basisvoorwaarden om te groeien, zowel fysiek, psychisch als in prestaties. Probeer zelf een voorbeeld te zijn.
- Laat je kind ontwikkelen volgens de sportieve fasen die eigen zijn aan de leeftijd. Praat hier eventueel over met de trainer/lesgever, hij/zij is de expert.
- Kinderen zijn geen volwassenen in pocketformaat, ze hebben een eigen aanpak nodig.

6 Kledij

Alle verplichte kledij wordt besteld door de club en kan rechtstreeks op het secretariaat aangekocht worden (betaling per bancontact mogelijk)

Leden krijgen **bij inschrijving een gratis Kinetrix T-shirt of topje**. Deze zijn enkel te verkrijgen **op de kledij- en pasdagen in september** waarvan de data ruim op voorhand via twizzit gecommuniceerd worden. Er worden **2 kledij/pas voormiddagen** georganiseerd. Kan je niet aanwezig zijn om je Kinetrix T-shirt of top op te halen? Spreek gerust af dat iemand anders deze in jouw plaats kan komen halen.

Heb je je Kinetrix T-shirt of top niet afgehaald op 1 van de 2 kledij voormiddagen? Dan ben je verplicht een Kinetrix T-shirt of top zelf aan te kopen via de webshop. Deze maken immers deel uit van de te dagen kledij in de lessen/trainingen.

Turnen

- Tijdens de turnlessen wordt er een Kinetrix T-shirt/top en een eigen zwarte short/legging gedragen. Jeansshorten of shorten met rits zijn niet toegelaten!
- In de competitiegroepen is het voor wedstrijden verplicht om een turnpak en training te hebben en te dragen.
- Vrijblijvend kan elk lid een Kinetrix pull of club training aankopen.

Alle kledij met prijzen kan je terugvinden op de website.

Dans

- Tijdens de danslessen is het dragen van een Kinetrix top (of T-shirt voor hiphop) en een zwarte lange dansbroek (of zwarte short bij warm weer) verplicht.
- In de balletlessen wordt er een zwarte maillot gedragen (evt met zwart rokje)
- Kleuterballet en kleuterdans draagt een roze maillot met roze balletsloefjes
- Vrijblijvend kan de danser ook een Kinetrix pull aankopen.

Alle kledij met prijzen kan je terugvinden op de website.

7 Gezocht

Als turn & dans vereniging met 900 leden zijn we steeds op zoek naar bijkomende trainers en helpende handen.

Enthousiaste hulptrainer of junior trainer?

Hulptrainer: Ben je minimum 15 jaar en wil je graag een helpen bij trainingen, een trainer bijstaan en ervaring opdoen om vanaf 16 jaar je initiator diploma te halen? We zijn steeds op zoek naar hulptrainers dus laat zeker van je horen via gym@kinetrix.be.

Junior trainer: Vanaf 14 jaar ben je welkom in ons trainersteam! Je volgt eerst als Junior trainer een stagejaar waar je per trimester doorschuift en verschillende groepen kan meevolgen. Op deze manier krijg je een goed beeld van welke groepen je best liggen als (hulp)trainer en krijg je heel wat tips & tricks mee van je ervaren collega (hulp)trainers. Stuur snel een mailtje naar gym@kinetrix.be.

Enthousiaste trainer?

Ben je 18 jaar of ouder? Of ken je iemand die graag nog een centje wil bijverdienen door training te geven? Misschien heb je zelfs een LO-opleiding achter de rug of gaat deze afronden? Wil je tijdens je vrije uurtjes meewerken aan de training van aanstormend turn & danstalent in Grimbergen?

Aarzel dan niet en contacteer ons via gym@kinetrix.be

Enthousiaste lesgever dans?

Je werkt graag met kinderen en brengt hen op een pedagogisch verantwoorde manier de basistechnieken van dans bij. Of je wil misschien graag dansles geven aan +15j, +18j of volwassenen? Je wil graag choreo's maken en staat open om mee te werken aan dansshows en andere activiteiten binnen onze club? Aarzel niet en stuur snel een mailtje naar dans@kinetrix.be

8 Vrijwilligers

Helpende handen?

Ondanks het grote engagement van de trainers en bestuurders, hebben we af en toe ook de hulp van onze leden, hun ouders en sympathisanten nodig. Wij zijn altijd op zoek naar vrijwilligers om het vele werk lichter kunnen maken. Het hoeft niet veel te zijn en we vragen geen volledig jaar engagement, maar voeg je bij onze groep van helpende handen.

Interesse om éénmalig (of meer) onze sportclub te helpen? Stuur een mailtje naar secretariaat@kinetrix.be. Je wordt toegevoegd aan de TWIZZIT groep voor helpende handen en vrijblijvend wordt er een oproep gedaan wie er zich voor een bepaalde activiteit wil opgeven.

9 Aanspreekpunt Integriteit (API)

Bij de API (Aanspreekpunt Integriteit) kunnen gymnasten, ouders, trainers, begeleiders of andere betrokkenen van de club terecht met een vraag, vermoeden of klacht bij mogelijk grensoverschrijdend gedrag. Ook voor andere klachten zal het Aanspreekpunt Integriteit een bemiddelende rol spelen. De API zal de vragen, klachten of problemen onpartijdig behandelen en bespreken met ouders, trainers, coaches of het clubbestuur en zo nodig bemiddelen of doorverwijzen.

Marc Van Godstenhoven Bereikbaar via: api@kinetrix.be

10 Q4Gym



Sinds 2017 heeft Kinetrix vzw het Q4Gym kwaliteitslabel gehaald. Q4Gym staat voor Quality in de Gymnastiek. Het is een kwaliteitsinstrument dat ontwikkeld werd door Gymnastiek Federatie Vlaanderen vzw. In april 2021 en april 2025 werden we opnieuw aan een audit onderworpen. In 2025 behaalden we een prachtige kwaliteitsscore van 87,54%. We zijn dus de trotse eigenaar van een verlengde accreditatie mbt kwaliteit tot april 2029.

11 Verzekering en sportongeval



Sporten is gezond maar ongevallen zijn spijtig genoeg niet altijd te voorkomen.

Heb je een letsel opgelopen tijdens de training?

Vraag aan je trainer een aangifteformulier en vul deze binnen de 7 dagen in, aangevuld met een geneeskundig attest. Inscannen en doorsturen naar voorzitter@kinetrix.be zodat we tijdig de aangifte kunnen doen bij Ethias.

De aangifteformulieren zijn aanwezig in de turnzaal en te verkrijgen via de trainer. Je kan deze ook downloaden via onze website (op homepage rechts onderaan)
SPORTONGEVAL

12 Trooper

U heeft het logo al zeker gezien op onze nieuwsbrieven, maar wat is Trooper nu eigenlijk?

Wel, met Trooper kan jij de kas van Kinetrix spijzen door gewoon online te shoppen. Installeer de Trooperbot!

<https://trooper.be/trooperbot>

Je kent het vast... net iets online besteld, maar toeme!-tedju!-crap!, vergeten langs Trooper te passeren. Te laat. Niet uit slechte wil ofzo hé, want iedereen vindt Trooper wel leuk, maar gewoonweg vergeten. Volgende keer dan. En het dan weer vergeten. Haha!

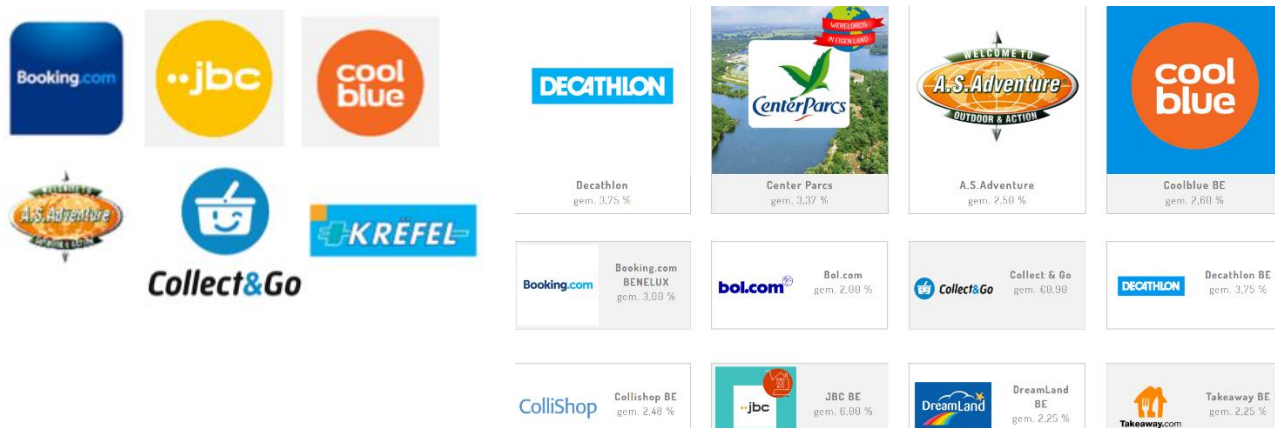
Wel, de oplossing daarvoor: onze collega Trooperbot. Hij is zo zalig dat we hem zelfs al Botje noemen.

Ga naar www.trooper.be/kinetrix

Klik op de online shop van jouw keuze en shop gewoon zoals je anders doet, je betaalt exact dezelfde prijs als normaal.

Door via de Trooperpagina van onze vereniging naar een online shop te gaan, weet de shop dat je ons wilt steunen. Per aankoop van € 100, geeft de shop +/- € 5 aan de vereniging. Zeker doen, het kost je niets!

Enkele voorbeelden van de partners:



13 GDPR

Zie Privacyverklaring op de website: www.kinetrix.be

14 Sancties

Aansluiting bij Kinetrix vzw houdt in dat de leden – en bij minderjarigheid de ouders of voogd - kennis hebben genomen van deze informatiebrochure met alle richtlijnen/afspraken en akkoord gaan met de inhoud ervan. Bij niet naleving van deze richtlijnen kan de raad van bestuur sancties nemen. Deze sancties kunnen zowel disciplinair zijn (verwittiging, schorsing, uitsluiting) of financieel (beschadiging materieel, ongegrond afwezig op wedstrijd)