

Startvolgorde zondag 05.05.2024

Sessie 1: 08h30 – 10h30

8h30 – 8h35: Opwarming met het Gymfed opwarmlied

8h35 – 8h45: Vrije algemene opwarming

8h45: Start eerste post

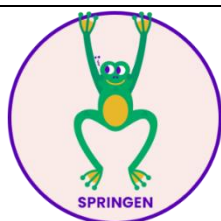
10h15 – 10h30: Laatste posten + gloriemoment



Clubs die over meerdere postjes verdeeld zijn, verdelen hun deelnemers zelf in groepen

Trainerstip! Tijdens de happening mag de trainer indien nodig zeker de oefening voorzeggen aan de gymnast.

VERSTELBARE
REKSTOK, GEEN
DAMESBRUG



TURNCLUB ATLETIKA GENT
ARTGYM2000 vzw

GO4GYM (groep 1)

TURNCLUB VARSENARE (groep 1)
GO4GYM (groep 2)



O.T.V. NAZARETH vzw (groep 1)
WIK OOSTENDE (groep 1)

O.T.V. NAZARETH vzw (groep 2)
WIK OOSTENDE (groep 2)

O.T.V. NAZARETH vzw (groep 3)
YZERVAST HEESTERT (groep 1)



YZERVAST HEESTERT (groep 2)
GO4GYM (groep 2)

GA DE UITDAGING AAN!

Na het eerste postje kan men vrij doorschuiven naar een ander postje.

Startvolgorde zondag 05.05.2024

Sessie 2: 10h45 – 12h45

10h45 – 10h50: Opwarming met het Gymfed opwarmlied →

10h50 – 11h00: Vrije algemene opwarming

11h00: Start eerste post

12h30 – 12h45: Laatste posten + gloriemoment



Clubs die over meerdere postjes verdeeld zijn, verdelen hun deelnemers zelf in groepen

Trainerstip! Tijdens de happening mag de trainer indien nodig zeker de oefening voorzeggen aan de gymnast.

VERSTELBARE
REKSTOK, GEEN
DAMESBRUG

 HANGEN & ZWAAIEN	 SPRINGEN	 BASISELEMENTEN
KON. TURNKRING RUST-ROEST BRUGGE (groep 1) GYM WESTERLO	GYMFLEX vzw (groep 1)	GYMFLEX vzw (groep 2)
 SPRINGEN MET TOUW	 STEUNEN	 EVENWICHT
K.T. AALST (groep 1) BLAUWPUT OMNISPORT	K.T. AALST (groep 2) GYMCLUB GIOS LIEDEKERKE vzw	KON. TURNKRING RUST-ROEST BRUGGE (groep 2) TK T.H.O.R.HO. vzw HOFSTADE (groep 1)
 STEUNEN	 SPRINGEN & LANDEN	 FYSIEK
TK T.H.O.R.HO. vzw HOFSTADE (groep 2) KON. TURNKRING RUST-ROEST BRUGGE (groep 3)		GA DE UITDAGING AAN!

Na het eerste postje kan men vrij doorschuiven naar een ander postje.