



## Sporten bij Velocitas

### Informatiefolder



#### **Voor iedereen vanaf 1,5 jaar**

Velocitas geeft verschillende lessen aan jongens en meisjes vanaf 1,5 jaar. Lekker bewegen en sportief bezig zijn onder leiding van gediplomeerde trainers. Ook zijn er lessen voor volwassenen. We bieden voor elk wat wils. Ons recreatieve lesrooster voor de jeugd vindt u op de achterzijde.

#### **Ouder en Kindgym**

Voor kinderen vanaf 1,5 jaar is er de mogelijkheid om samen met papa, mama, opa of oma elke week te komen gymmen. Uw kind kan spelenderwijs de grenzen en mogelijkheden van zijn lichaam leren kennen. Het wordt gestimuleerd om op verschillende manieren te bewegen: te klimmen, klauteren, balanceren, hangen en springen. Juist op deze leeftijd is het ontwikkelen van een goede motoriek ontzettend belangrijk!

#### **RecreatieGym**

Tijdens de gymlessen worden zoveel mogelijk bewegingsvormen aangeboden. Dat varieert van springen, duikelen, tot balanceren met en zonder gymnastiektoestellen. Het allerbelangrijkste is dat het kind plezier beleeft aan bewegen en zo zijn of haar vaardigheden uitbreidt op eigen niveau. Er wordt geoefend op onderdelen zoals een handstand, overslag, zweefstand en buikdraai. Bij de jongenslessen wordt ook regelmatig een balspel gespeeld. Zo kunnen jongens al hun energie kwijt. Er zijn verschillende leeftijdsgroepen voor zowel meisjes als jongens.

#### **AcroGymnastiek**

AcroGymnastiek is een combinatie van acrobatiek & gymnastiek en daardoor spectaculair om te zien. Het is een sport voor jongens én meisjes, die in paren, drietallen of groepen samenwerken. Tijdens de recreatielessen kan iedereen op zijn eigen niveau werken. Niets móet, alles mág, als het maar wel binnen de kaders is. Kinderen worden gestimuleerd met elkaar nieuwe bewegingen te bedenken en aan te leren.

#### **Jazzdans**

Kinderen die van dansen houden op populaire muziek, zonder het gebruik van materialen zijn welkom bij jazzdans. Op verschillende liedjes die aansluiten bij de leeftijd van de meisjes wordt wekelijks gedanst en nieuwe dansspasjes aangeleerd.

#### **Freerunning**

Een nieuwe les bij Velocitas voor jongens en meiden van 12 jaar en ouder. Bij freerunning gaat het erom om op een mooie en efficiënte manier van punt A naar punt B te komen. In de gymzaal kan veilig geoefend worden. Tijdens de training worden verschillende technieken aangeleerd om over een obstakel heen te komen. Ook is er aandacht voor balans, valbreken en special tricks.

#### **Dames en heren lessen**

Voor volwassenen heeft Velocitas lessen heren trim gym en dames gym. In een ontspannen en gezellige sfeer wordt gewerkt aan de conditie en het soepel houden van de spieren.

## Alle jeugdlessen op een rijtje

Velocitas verzorgt diverse recreatieve lessen op verschillende locaties in Gouda:

Ouder en Kindgym			
1,5-4 jr.	Maandag	09.00-10.00u	De Zebra
1,5-4 jr.	Maandag	10.00-11.00u	De Zebra
1,5-4 jr.	Donderdag	09.00-10.00u	ISV
1,5-4 jr.	Donderdag	10.00-11.00u	ISV
1,5-4 jr.	Vrijdag	09.00-10.00u	De Zebra
1,5-4 jr.	Vrijdag	10.00-11.00u	De Zebra

Kleutergym meisjes / jongens			
4-5 jr.	Vrijdag	16:30-17:30u	GSG

Gymnastiek meisjes			
4-5 jr.	Woensdag	13:30-14:30u	De Zebra
6-7 jr.	Woensdag	14:30-15:30u	De Zebra
6-7 jr.	Woensdag	16.00-17.00u	De Sleutel
6-7 jr.	Vrijdag	17:30-18:30u	GSG
8-9 jr.	Woensdag	15:30-16:30u	De Zebra
8+	Woensdag	17:00-18:00u	De Sleutel
8-9 jr.	Vrijdag	18:30-19:30u	GSG
10+	Woensdag	16:30-18:00u	De Zebra
10+	Vrijdag	19:30-20:30u	GSG

Gymnastiek jongens			
4-6 jr.	Vrijdag	16:00-17:00u	De Zebra
4-7 jr.	Vrijdag	16:00-17:00u	De Sleutel
7-12 jr.	Vrijdag	17:00-18:00u	De Zebra
8+	Vrijdag	17:00-18:00u	De Sleutel



Acrogymnastiek			
J/M 8+	Donderdag	16.00-18.00u	De Sleutel

Freerunning			
J/M 12+	Maandag	20:00-21:30u	De Sleutel

Jazzdans			
7-11 jr.	Maandag	16:30-17:30u	GSG

### Adressen:

**Sporthal De Zebra, Goverwellesingel 10**  
**Gymzaal De Sleutel, Hoogenburg 22**  
**Zaal van het ISV, Ridder van Catsweg 358**  
**Zaal GSG Leo Vroman, Johan den Haenstraat 61 / Burgemeester Martenssingel**

### Selecties

Velocitas heeft verschillende wedstrijdgroepen voor Turnen Dames, Turnen Heren en AcroGymnastiek. Ook zijn er Jong Talent groepen. Elk jaar worden kinderen uitgenodigd om in te stromen in een van deze groepen. De leiding kan u hier meer over vertellen.

*Het complete aanbod, inclusief lessen voor volwassenen, staat vermeld op onze website.*

### Activiteiten

Elk jaar worden er clubkampioenschappen georganiseerd voor alle leden. Dat is het moment voor kinderen om aan ouders te laten zien wat zij afgelopen jaar hebben geleerd. Naast de clubkampioenschappen kan ook deelgenomen worden aan andere activiteiten, zoals de jaarlijkse turn en fun dag.

### Geïnteresseerd of wilt u meer informatie?

Hebben u of uw kinderen interesse in een van onze lessen? Kom dan langs! Binnenlopen is altijd mogelijk. Neem ook de sportspullen mee, dan kan gelijk worden meegedaan. Een proefles is gratis.

Kijk voor meer informatie op onze website

[www.velocitasgouda.nl](http://www.velocitasgouda.nl)

Of neem contact op met de ledenadministratie:

[ledenadministratie@velocitasgouda.nl](mailto:ledenadministratie@velocitasgouda.nl)



### Gymnastiekvereniging Velocitas

Verenigingsadres:

Begoniapad 21, 2803 AT Gouda.

Mariette Bilius, secretariaat  
[secretariaat.gv.velocitas@gmail.com](mailto:secretariaat.gv.velocitas@gmail.com)  
tel. (0182) 511042

Velocitas is aangesloten bij:



Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie