



**Omnisportvereniging FARAO** VZW Lid van de **Gezinssportfederatie(G.S.F.)**

*We kiezen voor levenslang en ontwikkelingsgericht sporten met onderlinge ondersteuning zonder bindingen met sponsors en zonder clubverplichtingen. . En met zorg voor jongere en oudere 'starters'*

**Secretariaat:** Henri Van Laarhoven, Edingseweg 458, 9500 Geraardsbergen Tel.:054/58.78.24

**E-mail:** [ingrid.beelaert@telenet.be](mailto:ingrid.beelaert@telenet.be)

Ondernemingsnr: 0476424309 + regeling vrijwilligers

**Farao-rekening:** 001-3532493-23

**Webstek:** <http://www.omnisport-farao.be>

Bestuur: Ingrid Beelaert, (Voorzitter), Bomon Dorien, Bouton Christianne, Marc De Feyter, Edgard De Schuiteneer, Luc Nissens (sportcoördinator), Henri Van Laarhoven (secretaris), Michel Van Lierde (verantwoordelijke inschrijvingen),

## Nieuwsbrief Maart 2020

- **BELANGRIJK: Geen les!!!**

Wegens de genomen maatregelen rond het coronavirus zullen al onze lessen op **zondag 15, woensdag 18 en zondag 22 maart 2020** niet doorgaan! We wachten verdere berichten af om te communiceren rond het al dan niet inhalen van de lessen. Dit is een geval van overmacht dat we op voorhand niet konden voorzien. We houden jullie op de hoogte! Bedankt voor het begrip! Op 3 april zullen we meer info verschaffen over het verloop van de nieuwe lentecursus. We hopen dan een beter zicht te hebben over de verdere maatregelen.

- De mensen die momenteel al ingeschreven zijn voor een lopende cursus krijgen **voorrang** om opnieuw in te schrijven voor de lentecursus tot en met **5 april 2020**. Nieuwe aanvragen worden in afwachting gehouden tot na 5 april en dan pas kunnen we jullie meedelen of er nog plaatsen vrij zijn. Wij hopen dat jullie hiervoor begrip kunnen opbrengen! Dank bij voorbaat.
- Hoe deze cursus zal verlopen kunnen we echter nog niet meedelen daarom gebeuren deze inschrijvingen onder voorbehoud en wachten wij af tot de maatregelen rond het coronavirus zijn opgeheven. Wij houden jullie verder op de hoogte.

- **De uren voor de lessen in het zwembad:**

**09.00u:** Waterwennen (eendje, zeepaardje en pinguïn)  
Leren overleven (zeehond, waterschildpad en dolfijn)  
Leren veilig zwemmen (otter en afstandszwemmen)

**10.15u:** Waterwennen (eendje, zeepaardje en pinguïn)  
Leren overleven (zeehond)  
Leren veilig zwemmen (otter en afstandszwemmen)

**11.15u:** Leren overleven (waterschildpad en dolfijn)  
Leren veilig zwemmen (otter en afstandszwemmen)

- **De indeling van de kinderen in de juiste niveaugroepjes gebeurt de eerste lessen. Dit kan wat tijd in beslag nemen.** Gezien de huidige onverwachte omstandigheden hebben we niet bij elk kind zicht op het juiste niveau. Bij heel wat kinderen die vorige sessiedeelnamen kunnen we het niveau inschatten, bij anderen ligt het wat moeilijker. Misschien zal aangeraden worden om op een ander uur bij de lessen aan te sluiten. Graag begrip hiervoor. De vaardigheden worden aangeleerd in een speelse en ongedwongen sfeer. De lessenreeks bestaat uit **10 lessen van telkens 45 minuten**. Tijdens die lessen leren de kinderen met allerlei spelletjes en in groepsverband zich bewegen in het water, pijlen alsook van de kant springen en voorwerpen van de bodem opraken, drijven als een ster, .... **Afhankelijk van de vaardigheden en het ontwikkelingsniveau van je kind zal je kind een brevet behalen en doorschuiven naar een volgende groep.**
- **Ouders die hun kind brengen of ophalen voor de zwemlessen en niet zelf meezwemmen wachten in kleedhokje 2 of 3** of aan de glazen deur van de douches totdat de zwemleraar het kind komt ophalen of terugbrengen. Alvast bedankt.
- **Zondag 31 mei is het zover, de 20 km door Brussel** staat weer op het programma. Door de beperkte belangstelling dit jaar zal er geen bus voorzien worden.
- **Op zondag 19 april om 10.15u** starten we (normaal gezien) voor de 8<sup>ste</sup> keer met de **cursus start to run for kids**. Deze cursus is speciaal voor **kinderen van 6 tot 12 jaar** (lagere school). Lopen is heel gunstig voor de **algemene conditie** maar moet **geleidelijk opgebouwd** worden omwille van lichamelijke aanpassing en het verbeteren van de uithouding. Wij opteren voor de **combinatie van de fit-o-meter en het lopen zelf**. Zo werken we aan de algemene lichamelijke ontwikkeling van de kinderen. Schokdempend schoeisel en zweet doorlatende kledij is sterk aan te raden. **10 weken: 15€; Inschrijven is nu reeds mogelijk.**

De cursus **start to run voor volwassenen** is reeds gestart, maar door de huidige situatie en richtlijnen van de overheid uit moeten we deze cursus tijdelijk stopzetten.

- De **farao - skireis** was een groot succes . Opnieuw kregen we al enkele vragen voor de 11<sup>de</sup> skireis. De info voor de **skireis in 2021** zal later meegedeeld worden. Er zullen ook dit jaar voorinschrijvingen zijn voor mensen die al een keertje meegingen.

- Voorziene start nieuwe cursussen (onder voorbehoud): zondag 19 april en op woensdag 22 april Voor het volledige aanbod, zie onze folder of [www.omnisport-farao.be](http://www.omnisport-farao.be)

<u>ZONDAG</u>		<u>WOENSDAG</u>	
1	19 april 2020	1	22 april 2020
2	26 april 2020	2	29 april 2020
3	3 mei 2020	3	6 mei 2020
4	10 mei 2020	4	13 mei 2020
5	17 mei 2020	5	20 mei 2020
6	24 mei 2020	6	27 mei 2020
7	31 mei 2020	7	3 juni 2020
8	7 juni 2020	8	10 juni 2020
9	14 juni 2020	9	17 juni 2020
10	21 juni 2020	10	24 juni 2020

