

# Wat trek je aan? Wat breng je mee?

Praktische afspraken voor elke sportles

## Wat breng je mee naar de les?

Voor elke les:

- Een drinkfles met water
- Een gezonde snack, indien je die nodig hebt
- Een klein EHBO-tasje met bijvoorbeeld pleisters, een windel
- Een kleine handdoek, indien je dit prettig of nodig vindt

---

## Welke kledij draag je? En wat breng je specifiek voor jouw les mee?

De kledij moet altijd aangepast zijn aan de sport.

Dagelijkse kledij zoals een jeansbroek, rokje of kleedje is niet toegestaan tijdens de sportlessen.

## **GYMNASTIEK**

**Ouder-Peutergym en Kleutergym**

- Rekbare, comfortabele sportkledij
- Turnpantoffels mag (geen zwarte zool), maar die niet buiten gedragen worden

**Gym**

- Short en T-shirt, bij voorkeur het club-T-shirt
- Of een turnpak
- In de winter eventueel een training
- Blootsvoets of met turnpantoffels die niet buiten gedragen worden
- In de gymhal dragen we geen turnpantoffels

**Belangrijk: geen jeans of spannende, niet-rekbare kledij.**

**Wedstrijdgroep**

- Aparte afspraken in de afsprakenlijst wedstrijdgroep gymnastiek

**Freerunning**

- Comfortabele sportkledij
- Sportschoenen die niet buiten gedragen werden

- Geen schoenen met zwarte zolen

**In de gymhal worden de schoenen uitgedaan.**

---

## **DANS**

**Voor de dansgroepen is clubkledij verplicht.**

**De specifieke clubkledij en accessoires zijn onder andere te vinden in de ['t Spagaatje webshop](#). Je koopt deze daar zelf aan.**

### **Predans**

- Roze balletpantoffels
- Strakke, elastische kledij waarin het lichaam goed zichtbaar is, zodat houdingen kunnen worden gecorrigeerd
- Optioneel: roze balletpakje van de club, roze cross over en roze balletpanty

**Kan besteld worden op 12/9 via de club, niet in de webshop.**

### **Klassiek ballet**

- Roze balletpantoffels
- Roze clubdanspakje
- Optioneel: rokje en cross-over
- Vanaf Klassiek 3: alle kledij in het zwart, ook voor jongens

**Kan besteld worden op 12/9 via de club, niet in de webshop.**

### **Modern jazz – moderne dans – hedendaagse dans**

- Zwarte legging (geen lijnen en bedrukking)
- Tot 12 jaar: carnation clubtop (rode clubtop) – nog enkele voorradig in de club
- Vanaf 12 jaar: zwarte clubtop
- Blote voeten

### **Hip hop**

- Losse, comfortabele sportkledij
- Bij voorkeur het rode club-T-shirt. Dit kan ook gedragen worden tijdens de massadans van de dansshow.
- Dansschoenen/sneakers met witte zool

### **Wedstrijdgroepen dans**

- Aparte afspraken in het specifiek reglement wedstrijdgroepen dans
-

## TOTAL BODY CONTROL & YOGA & PILATES

- Rekbare, comfortabele sportkledij
- Blote voeten, antislipkousen of turnpantoffels die niet buiten gedragen worden
- Fitness/yoga matje en of badlaken
- Optioneel: kussen voor onder hoofd en/of zitvlak
- Optioneel: handdoek of dekentje voor cooldown

De specifieke clubkledij vind je in de ['t Spagaatje webshop](#).

---

## ANDERE GROEPEN

Voor alle andere groepen zijn club-T-shirts, tops en vesten optioneel.

De beschikbare clubkledij vind je in de ['t Spagaatje webshop](#).

---

## Haar

Lang haar wordt tijdens alle sportlessen samengebonden in een staart of dot.

Zo kan iedereen veilig en comfortabel sporten en kunnen de lesgevers de bewegingen en lichaamshoudingen goed zien.

---

## Sieraden en accessoires

Om veilig te kunnen sporten, worden tijdens de lessen geen sieraden of losse accessoires gedragen.

Dit betekent:

- geen halskettingen
- geen armbanden
- geen horloges
- geen lange oorbellen

**Ook andere accessoires die tijdens het sporten hinderlijk of onveilig kunnen zijn, laat je best thuis.**

---

## Veilig en comfortabel sporten

De juiste sportkledij is meer dan een afspraak. Ze helpt ervoor te zorgen dat iedereen vrij kan bewegen, veilig kan sporten en optimaal kan leren.

**Bedankt om hier samen met ons aandacht voor te hebben!**

**'t Spagaatje**

***Succes creëren voor iedere deelnemer***