



Goed nieuwsbrief zomer 2020

Vooraf

We hopen dat iedereen heeft kunnen genieten van een fijne vakantie en dat jullie weer uitgerust zijn om aan het nieuwe seizoen te kunnen beginnen. Veel zijn in eigen land gebleven en hebben het gelukkig goed getroffen met het weer. Nu is het weer tijd om de draad op te pakken; school, werk, sporten alles gaat weer voorzichtig beginnen. Daarom willen wij een aantal dingen met jullie delen omtrent activiteiten, ontwikkeling en natuurlijk de geldende Corona-maatregelen.

Bedankt!

We willen jullie bedanken voor het meewerken met de aanpassingen die we noodgedwongen moesten maken. Denk hierbij aan het schoonmaak van gebruikte toestellen en materialen, reserveren van lessen en fitnesstrainingen, desinfecteren van handen bij binnenkomst en de afstand die we nog steeds van elkaar moeten houden. We zullen dit nog even moeten volhouden, maar samen moet dit lukken.

Belangrijk blijft ook nog steeds dat je thuis blijft bij lichte klachten en dat je je gelijk laat testen. Om het voor onze leden gemakkelijk te maken is het testcentrum van de GGD tegenover BCD 😊

Fitness

Reserveren trainingstijd

Het reserveren van een trainingstijd voor de fitness en het BIOCIRCUIT blijven we handhaven. We krijgen hier veel positieve reacties op en leden vinden het erg fijn om te kunnen zien hoe druk het op bepaalde momenten is.

Small Group trainingen

Vanaf september gaan we starten met Small Group fitness. Wil jij...

- ✓ Personal training ervaren in een kleine groep (max. 6 deelnemers)?
- ✓ Een uur lang doelgericht en op eigen niveau trainen?
- ✓ Persoonlijke aandacht tijdens de training?

Geef je dan op voor onze Small Groep fitness. Je betaalt naast je abonnement €10,- per training.

Trainingsmomenten

- ✓ Di 07:00 uur – Melroy
- ✓ Wo 07:00 uur – Melroy
- ✓ Do 17:00 uur – Mats
- ✓ Za 13:00 uur – Melroy
- ✓ Zo 15:00 uur – Ruben

Aanmelden en/of meer informatie? Stuur een e-mail naar fitness@mijnbcd.nl

Jeugdfitness

De jeugd van 12 tot en met 15 jaar kan elke middag tussen 12:00 en 19:00 uur trainen in de vrije fitness. Wel gelden de volgende regels:

- 12 t/m 13 jaar traint onder begeleiding van een ouder/verzorger;
- 14 t/m 15 jaar mag zelfstandig trainen, maar moet wel verplicht trainen met een trainingsprogramma op zijn/haar sleutel;
- Vanaf 16 jaar mag er vrij getraind worden in de fitnesszaal;
- Aanmelden in onze app Mijn BCD is verplicht;
- Sleutel vergeten? Dan graag even melden bij de balie.

Spinning

Fietstenue

Het nieuwe fietstenue voor het seizoen 2021 is klaar! Dit jaar is gekozen voor de kleuren zwart en geel. Hieronder het voorbeeld van het tenue.

Wil je ook bestellen? Dan kan dit tot en met vrijdag 18 september.



Bewegen op Muziek

Rooster

Al onze lessen staan zoals je weet in onze app Mijn BCD. Wil je graag alles overzichtelijk naast elkaar? Ga dan naar onze website en klik op [lesrooster](#).

Meestal is de maand september een drukker maand. We zullen de lesaantallen goed in de gaten houden. Er zijn meerdere tijdstippen waarop je bijvoorbeeld kan spinnen en steppen. Op maandag hebben we daarom ook twee dezelfde steplessen na elkaar.

Roosterwijziging

Wij moeten ons houden aan de richtlijnen van het RIVM en het protocol van onze branche-organisatie NL Actief. Daarom hebben we een aantal roosterwijzigingen moeten doorvoeren. We hebben geprobeerd overal zoveel mogelijk rekening mee te houden. Helaas hebben we niet alle lessen kunnen behouden. Om deze reden is de Keep Fit les van Everdina op de dinsdagavond helaas komen te vervallen en is de Keep Fit van Marrit van dinsdagmorgen naar donderdagmorgen 09:15 uur verplaatst.

Nieuwe lessen

Bootcamp voor beginners

Mats zal vanaf 1 september gaan beginnen met een nieuwe les Bootcamp voor beginners. Deze zal op donderdagavond om 20:00 uur zijn. Meedoen? Geef je op via onze app Mijn BCD.

Klankschalen

Vanaf dinsdag 1 september starten we een nieuwe les Klankschalen onder leiding van Renske. Je betaalt €5,- per keer en je kan je via onze app Mijn BCD opgeven. Het minimale aantal deelnemers voor deze les is 5 per keer.

Zumba beginners

Op donderdag 3 september gaan we starten met een les Zumba voor beginners. Bianca zal deze les gaan geven om 10:15 uur. Deze les is echt bedoelt mensen die nog nooit Zumba hebben gedaan en hier graag mee willen beginnen. Meedoen? Geef je op via onze app: Mijn BCD.

Jeugd

Lesrooster

Sinds maandag 17 augustus geldt ons reguliere (les)rooster weer. Hierin zijn wel een aantal kleine wijzigingen ten opzichte van vorig jaar. Kijk daarom even goed op het [rooster](#) wanneer je kan komen dansen.

Roosterwijziging

Voor de jongste groepen hebben met ingang van 24 augustus een aantal roosterwijzigingen voor de streetdancelessen op woensdagmiddag, om zo een betere verdeling van de leeftijden te krijgen.

- ✓ 14:30 uur wordt streetdance 2/3/4 jaar in de Vuurzaal o.l.v. juf Bianca
- ✓ 15:00 uur wordt streetdance 5/6 jaar in de Vuurzaal o.l.v. juf Bianca
- ✓ 15:00 uur wordt streetdance 7/8 jaar in de Waterzaal o.l.v. juf Renske

Doorstromen naar de volgende groep

Zoals jullie weten werken we in de jeugdlessen met verschillende leeftijdsgroepen. Ben je jarig geweest of bijna jarig en wil je doorstromen naar de volgende groep? Dan is nu het moment. Omdat we opnieuw de groepen aan het inventariseren zijn, kan je gewoon naar de les komen en dan zal de juf of meester ervoor zorgen dat je in de nieuwe groep ingedeeld wordt.

Dansfilmmiddag 26 september

Op zaterdag 26 organiseert Bewegingscentrum Drachten een dansfilmmiddag voor iedereen vanaf 10 jaar en ouder. Als jullie zelf wat kussens en dekens meenemen, zorgen wij voor het drinken. Kom jij ook? Geef jezelf en eventueel je vriendje/vriendinnetje op bij de balie.

In het kort

- ✓ Datum 26 september 2020
- ✓ Tijd 14:00 – 16:00 uur
- ✓ Opgeven Bij de balie
- ✓ Entree Gratis (inclusief ranja)
- ✓ Leeftijd Vanaf 10 jaar
- ✓ Meenemen Dekentje en kussens

Save the date

Helaas hebben we de afgelopen tijd niet alle activiteiten kunnen doen, maar gelukkig hebben we weer veel leuke nieuwe activiteiten voor jullie op de planning. Noteer deze alvast in je agenda zodat je niks mist!!! Let op! Onderstaande data en activiteiten zijn onder voorbehoud.

- ✓ 22 augustus | Suptocht
- ✓ 26 september | Dansfilmmiddag
- ✓ 5 t/m 9 oktober | Kijklessen recreatielessen
- ✓ 30 oktober | Halloweendisco
- ✓ 2 december | Pietenspelmiddag
- ✓ 12 december | Kerstvoorstelling
- ✓ 12 december | Kerstparty

Houd onze sociale media en de website goed in de gaten voor meer informatie.

Veel gestelde vragen

- ✓ **Kan ik een kopje koffie/thee drinken?**
Ja, dat kan. De kantine is geopend, maar er is beperkt plek. Het aantal stoelen wat in de kantine aanwezig is, staat voor het maximaal aantal mensen wat in de kantine mag plaatsnemen.
- ✓ **Kan ik na mijn training douchen?**
Ja, na je training kan je douchen. Echter willen we iedereen verzoeken om dit zoveel mogelijk thuis te doen. Ook in de kleedkamers en in het douchegedeelte moet je 1,5 meter afstand houden, hierdoor is er beperkt ruimte. Wil je graag douchen, dan moet dit ook binnen je gereserveerde trainingsblok gebeuren.
- ✓ **Kan ik in de sauna?**
Nee, de sauna's zijn helaas nog niet open. Dit heeft maken met het feit dat hier de 1,5 meter niet of zeer moeilijk te realiseren is. We zijn de mogelijkheden aan het onderzoeken om de sauna's uit te breiden, zodat we beter de 1,5 meter te kunnen garanderen.
- ✓ **Kan ik weer onder de zonnebank?**
Ja, dat kan. Maak hiervoor wel eerst een afspraak bij de balie.
- ✓ **Kan ik gebruik maken van een kluisje?**
Ja, dat kan. Houdt hier wel 1,5 meter afstand van elkaar en geef elkaar de ruimte en voorkom opstoppingen.
- ✓ **Zijn er ook weer plus lessen?**
Ja, ook Tineke Wink van Yoga Gives More start vanaf 1 juli weer met Yogalessen. Wil je deelnemen aan één van deze lessen? Geef je dan op via onze app Mijn BCD.
- ✓ **Gaat de Infrarood Yoga ook weer van start?**
We willen hier nog even mee wachten. We kunnen niet de kachel op 40 graden zetten en ook nog goed ventileren, door ramen en deuren extra open zetten. Zodra we dat veilig vinden, gaan we natuurlijk weer van start.
- ✓ **Is de kinderopvang ook weer open?**
Nee, helaas is de kinderopvang nog niet open. Door de diverse aanpassingen in de fitnessruimte, hebben de kinderopvang nodig om een groot deel van onze materialen op te slaan. Daarnaast is er voor de ouders weinig ruimte in de opvang om 1,5 meter te garanderen.

Belangrijk

Kan je de onderstaande vragen allemaal met "nee" beantwoorden?
Dan mag je komen dansen en/of fitnesssen.

- ✓ Had je één of meerdere van deze klachten de afgelopen 24 uur?
 - Hoesten
 - Neusverkoudheid
 - Koorts vanaf 38 graden
 - Benauwdheidsklachten
- ✓ Heb je op dit moment een huisgenoot met koorts en/of benauwdheidsklachten?
- ✓ Heb je het nieuwe coronavirus gehad en is dit de afgelopen 7 dagen vastgesteld (in een lab)?
- ✓ Heb je een huisgenoot/gezinslid met het nieuwe coronavirus en heb je in de afgelopen 14 dagen contact met hem/haar gehad terwijl hij/zij nog klachten had?
- ✓ Ben je in quarantaine omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld?

Heb je klachten en/of ziekteverschijnselen kom dan **niet** naar Bewegingscentrum Drachten en laat je zo snel mogelijk testen op een testlocatie!

Wist je dat.....

- ✓ Nelske nu ook Body Power geeft en dat deze lessen op maandag- en dinsdagavond zijn?
- ✓ Marrit Keep Fit geeft op donderdagmorgen 09:15 uur?
- ✓ Collin de Mind & Body heeft overgenomen van Natasja op donderdagmorgen?
- ✓ Natasja de opleiding Sportmassage gaat volgen?
- ✓ Ons ventilatiesysteem aan de hoogste eisen voldoet en dat we daarnaast ook nog zoveel mogelijk ramen en/of deuren open houden? Ook als het straks kouder wordt, houden we ramen en deuren zoveel mogelijk open. Zorg er dus voor dat je een extra kleding bij je hebt tijdens het sporten.

Tot slot

Het is een nieuwsbrief geworden met heel veel informatie. Mochten er nog vragen en/of opmerkingen zijn, dan horen wij deze graag. Bedankt voor het lezen en tot ziens in Bewegingscentrum Drachten.