



Update 20 oktober 2020

VOORAF

Beste leden, jeugdleden, ouders en/of verzorgers,

We sporten en werken alweer een week volgens de nieuwe coronamaatregelen. Aan jullie enthousiasme om te sporten ligt het zeker niet! We zien dat leden nu nog vaker en meer willen bewegen en dat is natuurlijk alleen maar goed voor onze gezondheid, maar daardoor moeten we wel extra sportmomenten creëren. Sporten is op dit moment een uitlaadklep die gelukkig nog steeds mogelijk is.

Afgelopen week zijn een aantal aandachtspunten en tips van leden naar voren gekomen. Mede daardoor hebben we een aantal aanpassingen gedaan en middels deze nieuwsbrief willen we jullie hierover informeren.

FITNESS

- Een fitnessblok wordt 75 minuten
- Betreedt BCD via de hoofdingang binnen je trainingsblok
- Verlaat BCD via het terras voor de starttijd van de nieuwe groep
- Het laatste blok van de dag is 90 minuten
- Zaterdag en zondag open tot 19:15 uur
- Alleen leden kunnen inboeken

Door de trainingsblokken 5 minuten korter te maken, de wisseltijd eruit te halen, de zaal te verlaten via het terras en langere openingstijden, kunnen we per week zo'n 16 extra fitnessblokken creëren.

Belangrijk: kom je niet? Annuleer je reservering dan ruim op tijd in onze app Mijn BCD.

EXTRA LESSEN

Vanaf deze week komen de volgende extra lessen op het rooster:

- Bootcamp Basic – dinsdag 19:00 uur
- Spinning – vrijdag 08:30 uur
- Infrarood – zie verderop in deze nieuwsbrief
- Weekendlessen bewegen op muziek op zaterdag en zondag. Deze lessen komen elke dinsdag in de app te staan.

INFRAROOD YOGA IS TERUG



Datum Tussen 23 oktober en 13 december o.v.b.

Lestijden

- ✓ Dinsdag 18:30 uur
- ✓ Woensdag 17:00 uur
- ✓ Woensdag 18:15 uur
- ✓ Woensdag 19:30 uur

Lestijden

- ✓ Vrijdag 09:30 uur
- ✓ Vrijdag 10:45 uur
- ✓ Zondag 09:15 uur
- ✓ Zondag 10:30 uur

Opgeven Via onze app: Mijn BCD
Les gaat alleen door bij minimaal 7 deelnemers

Tarief Alleen voor leden BCD en € 5,- per keer

Overig Gebruik van eigen matje is verplicht



- Les duurt 60 minuten. Na de les heeft iedereen nog 5 minuten om de zaal te verlaten.
- We zetten de temperatuur zo hoog mogelijk, maar tussen de lessen door ventileren we door ramen en deuren open te zetten. Als gevolg hiervan kan de temperatuur lager zijn dan je gewend bent.
- Er is plek voor maximaal 9 deelnemers.
- Vrijdag 23 oktober start de eerste les o.l.v. Chelsea.
- Er zijn verschillende docenten. Kijk in onze app wie de les geeft.
- Alle docenten geven dezelfde les.
- Er is alleen ruimte voor leden van Bewegingscentrum Drachten.

JEUGDLEDEN

Voor deze groep is het volgens de richtlijnen niet verplicht om 1,5 meter afstand te houden. Toch willen we geen onnodig risico nemen en zullen we hier in de lessen ook rekening mee houden:

- Dansen in de vakken
- Geen onderling contact
- Docent houdt afstand

Jeugdleden voor de **DANSLESSEN** (t/m 14 jaar) hoeven zich niet aan te melden via onze app. Hiervoor werken we met vaste groepen. Afmelden kan telefonisch bij de balie.

RESERVEREN

Ons reserveringssysteem werkt als volgt:

- Reserveren van lessen en fitnessblokken is alleen mogelijk via onze app: Mijn BCD
- Je kan maximaal 3 actieve trainingen/lessen reserveren in de app. Is je eerste training voldaan? Dan kun je weer een nieuwe reservering maken (de app is zo ingesteld);
- Boek sportief en geef iedereen een kans. Meld je ook op tijd af als je niet komt.

PAS JE KLEDING AAN!

Wij ventileren continue alle ruimtes op de hoogste stand. Verder hebben wij ramen en deuren zoveel mogelijk open voor extra ventilatie. Als gevolg hiervan is het in de zalen kouder dan normaal. Pas daarom je sportkleding hier op aan. Tegen deze manier van ventileren en luchten is helaas niet te stoken.

MONDKAPJES

Dat geeft af toe wat discussie, want de meningen zijn verdeeld. Wij volgen hierin de richtlijnen van de Rijksoverheid. Het is niet verplicht, maar als onze jullie je hierbij prettig voelen, kun je ervoor kiezen om in BCD een mondkapje te dragen.

Bij de balie verkopen we mondkapjes met ons logo. Ze zijn verkrijgbaar in 2 maten (dames en heren) en de prijs is €5,- per stuk.



TOT SLOT

Wij denken met extra lessen en ruimere openingstijden voor iedereen voldoende sportmomenten te hebben om lekker te kunnen sporten.

Deze tijd vraagt het veel van jullie en onze flexibiliteit. Ben je gewend om bijvoorbeeld om 09:00 uur te sporten en blijkt dit blok vol te zijn, kijk dan naar andere mogelijkheden.

We zijn super blij met hoe iedereen tot nu toe met de maatregelen omgaat. Bedankt voor jullie begrip.

Met vriendelijke groet,
Bewegingscentrum Drachten

Natasja