



## Update 4 november 2020

### VOORAF

---

Beste leden, jeugdleden, ouders en/of verzorgers,

De overheid heeft voor 14 dagen nieuwe en strengere regels bekend gemaakt. Natuurlijk staan wij achter deze maatregelen, want alleen op deze manier is het vervelende virus terug te dringen. In deze nieuwsbrief leggen we uit welke mogelijkheden er voor jullie zijn om lekker te kunnen blijven bewegen. Lees de nieuwsbrief even rustig door en als er nog vragen zijn, horen we het graag.

### FITNESS

---

Hier gaat niks veranderen. Wij willen onze leden wel een groot compliment geven over hoe goed het de afgelopen periode is gegaan. We weten dat jullie veel moeten aanpassen en dat jullie niet altijd op je favoriete tijd kunnen sporten, maar als iedereen met ons mee blijft denken, dan komt het goed.

Gun jezelf ook één of meerdere rustdagen in de week. Boek sportief! Kom je niet, meld je dan ook op tijd af, zodat iemand anders op jou plekje kan trainen. Het voelt voor ons wel heel gek om jullie te vragen om niet te vroeg te komen. Dit om opstoppingen bij de deur te voorkomen.

- Blijf goed inboeken via onze app: Mijn BCD
- Meld je ook via de app af als je niet komt
- Kom niet te vroeg, maar binnen het tijdvak van je blok
- Vertrek binnen het inmiddels bekende muziekje van Andre Hazes

Tip: Op de dag zelf komen er vaak nog wel plekken beschikbaar. Check gedurende de dag dus wat vaker onze app.

### FITNESSCIRCUIT SENIOREN

---

De fitnesscircuit van de komende twee weken komen helaas te vervallen. Dit betekent niet dat jullie stil hoeven te zitten, want we sturen jullie per mail leuke trainingen die je thuis kunt doen. Houd je mail dus goed in de gaten.

## JEUGDLEDEN

---

Alle lessen (streetdance, selectie en moderne dans) voor jeugdleden tot en met 17 jaar gaan gewoon door volgens rooster. Gedurende deze lessen hanteren we wel de 1,5 meter afstand. Demoteam BCD, The Unity en Amplify hebben de komende twee weken op vrijdag om 18:30 uur een training via Instagram BCD Jeugd Live.

Speciaal voor onze (fitness)jeugd 15 t/m 17 jaar gaan we Body Power/HITT trainingen aanbieden onder leiding van Melroy. Conditie, kracht en uithoudingsvermogen komen aan bod en je zult merken dat je echt wat gedaan hebt.

### Rooster

Ma t/m do 19:00 – 20:00 uur

Omdat er voor deze doelgroep geen uitzonderingen gelden, kunnen zij gezellig een uur met elkaar trainen.

## SPINNING

---

Gedurende de openingstijden kunnen op elk heel uur 8 personen starten met een individuele spinningtraining (dvd). Je moet je hiervoor wel opgeven via onze app. Een leuke manier om toch zelf en individueel te kunnen trainen.

De volgende regels zijn van toepassing:

- Reserveren via de app verplicht
- Kom binnen op de starttijd van het tijdblok en verlaat op tijd de spinningruimte
- Het gebruik van twee handdoeken is verplicht
- Er is geen instructeur aanwezig
- Kom je niet? Meld je tijdig af via onze app

## BOOTCAMP/OUTDOOR FITNESS

---

We gaan de komende twee weken extra bootcamptrainingen aanbieden! Voor beginners en gevorderden. Deze trainingen kunnen we goed aanpassen op het maximale aantal van 2 personen. Dit klinkt misschien wat heftig, maar we gaan deze training voor elke doelgroep goed aanpassen. Misschien het proberen waard en je bent lekker in de frisse buitenlucht.

### Rooster

Ma	19:00 basis 20:00 gevorderd	Wo	19:00 basis 20:00 gevorderd
Di	19:00 gevorderd 20:00 basis	Do	19:15 gevorderd 20:15 basis

## BEWEGEN OP MUZIEK

---

Helaas zijn deze lessen de komende 14 dagen niet mogelijk. Maar....., thuis natuurlijk wel! Vanaf donderdag 5 november hebben een leuk programma voor livelessen via Facebook. De lessen zijn zo aangepast dat je er geen specifiek trainingsmateriaal voor nodig hebt. Er is daarom voor deze twee weken geen uitleen.

## LIVELESSEN

---

Het lesprogramma kun je vinden in onze app: Mijn BCD en zullen vanaf vanavond in de app staan. Geef je via de app op, want wij vinden het super leuk om te weten wie er met ons meedoen.

Deze lessen zijn naast je mobiele telefoon ook te volgen op je tablet, computer of Smart TV.

### Hoe gaan we dit doen?

- Like & volg onze Facebookpagina (@bewegingscentrumdrachten)
- Zoek onze besloten groep "Livelessen BCD" op
- Dien een vriendschapsverzoek in
- Je verzoek moet eerst goedgekeurd worden door één van onze beheerders
- Na goedkeuring kun je je klaarmaken voor de les

## #BCDHOME

---

Naast de livelessen staan ook de #BCD@Home lessen weer in de app en op onze website.

### Hoe werkt het?

- Klik op de foto hiernaast of ga naar onze app: Mijn BCD en scroll op de homepagina naar beneden naar de #BCD@Home lessen
- Je komt nu op een afgeschermd gedeelte van onze website
- Vul het volgende wachtwoord in: #BCD@Home
- Kies de les die je wilt volgen en ga lekker sporten
- Deze pagina wordt regelmatig aangevuld.



### Tip!

1. Probeer ook eens een ander les dan die je altijd volgt
2. Je mag de les alleen doen, maar je kan natuurlijk ook je huisgenoten vragen om mee te doen
3. Maak genoeg ruimte om je heen vrij
4. Denk om de burens ;)

## TOT SLOT

---

Een belangrijke vraag aan jullie!

Neem je normaal gesproken altijd deel aan de bewegen op muzieklessen of spinning? Kies dan nu zoveel mogelijk voor de thuislessen, livelessen of bootcamp/outdoor fitnessstrainingen. Op dit moment hebben we te weinig ruimte om nog meer leden te kunnen laten trainen in de fitnessblokken. Het gaat gelukkig maar om een periode van twee weken. (Stel de fitness zou voor 2 weken dicht moeten, dan kunnen we onze fitnessleden ook niet plaatsen in de bewegen op muzieklessen.)

We gaan er vanuit dat we vanaf donderdag 19 november het lesprogramma weer kunnen hervatten. Mochten er in de komende twee weken nog ontwikkelingen of veranderingen komen, zullen we jullie hierover zo snel mogelijk informeren.

Met vriendelijke groet,  
Bewegingscentrum Drachten

Natasja