



BCD WINTERACTIVITEITEN

HALLO 2021!

We hopen dat jullie allemaal genoten hebben van de kerstdagen. Wij staan weer in de startblokken om jullie te helpen om 2021 sportief te kunnen beginnen. Voor onze jongste leden tot aan de oudsten, hebben we een leuk corona-proof winterprogramma. Geen excuus, je kunt meteen beginnen met je goede voornemens!

Lees de nieuwsbrief rustig en aandachtig door en we hopen jullie snel te zien in 2021.

BCD WINTERACTIVITEITEN



Van maandag 4 tot en met dinsdag 19 januari hebben we verschillende leuke BCD Winteractiviteiten! Kom in je warme sportkleding, muts op en handschoenen aan. Samen met je trainingsmaatje, vriend(in) of gewoon alleen. Al onze BCD Winteractiviteiten vinden plaats rondom BCD (parkeerplaats, buitenfitness en op de Sportlaan). De activiteiten gaan alleen door als de weersomstandigheden het toelaten. Dus bij regen en sneeuw niet, maar bij een lekkere zonnige winterse dag natuurlijk wel!

Let op! Deelname aan onderstaande activiteiten is gratis voor leden van BCD en vanaf aanstaande zaterdag kun je je aanmelden voor deze activiteiten via onze app: Mijn BCD.

JEUGDLEDEN

Elke middag hebben we voor jeugdleden een leuk lesprogramma. Let op! Dit zal allemaal buiten plaatsvinden op de parkeerplaats voor BCD. De lestijden hebben we moeten aanpassen omdat het al vroeg donker wordt.

Het rooster (van maandag 4 /m dinsdag 19 januari 2021)

- Maandag 15:00 - 15:45 uur Selectie Show 9/12 beginners & gevorderd
- Maandag 16:00 - 16:45 uur Selectie Illusion
- Dinsdag 14:00 - 14:45 uur Selectie Show 6/8 & Selectie Streetdance 6/8
- Dinsdag 15:00 - 15:45 uur Selectie Streetdance 13/15 beginners & gevorderd
- Dinsdag 16:00 - 16:45 uur Recreatie jeugd 15 t/m 17 jaar
- Woensdag 14:00 - 14:30 uur Recreatie jeugd 2 t/m 5 jaar
- Woensdag 15:00 - 15:45 uur Recreatie jeugd 6 t/m 8 jaar
- Woensdag 16:00 - 16:45 uur Recreatie jeugd 9 t/m 11 jaar
- Donderdag 14:00 - 14:45 uur Selectie Streetdance 9/10 & Selectie Streetdance 11/12
- Donderdag 15:00 - 15:45 uur Selectie Dance Girls & Release
- Donderdag 16:00 - 16:45 uur Selectie Juniors & Show 16+
- Vrijdag 14:00 - 14:45 uur Recreatie jeugd 6 t/m 8 jaar
- Vrijdag 15:00 - 15:45 uur Recreatie jeugd 9 t/m 11 jaar
- Vrijdag 16:00 - 16:45 uur Recreatie jeugd 12 t/m 15 jaar

Jeugdleden ontvangen van ons dansteam nog een bericht met aanvullende informatie.

WINTERFITNESS - DUOTRAININGEN

Een leuk circuit in tweetallen met in totaal 18 stations verdeeld over de hele Sportlaan.

Wanneer: Maandag t/m vrijdag van 09:00 tot 12:00 uur.

Opgeven: Via onze app: Mijn BCD

WINTER PT TRAININGEN IN DUO'S

Boek samen met je trainingspartner een pittige PT Training van 30 minuten.

Wanneer: Maandag t/m donderdag van 17:00 tot 21:00 uur

Opgeven: Via onze app: Mijn BCD en kies zelf je tijd en instructeur die bij je past

WINTERBOOTCAMP - DUOTRAINING

Op dit moment zijn de bootcamptrainingen een groot succes! Onze instructeurs hebben daarom weer verschillende routes voor jullie klaarliggen. Een hardlooproutte met onderweg verschillende oefeningen. Nog nooit bootcamp gedaan? Geen probleem, je kunt hem ook wandelen.

Wanneer: Maandag t/m donderdag van 17:00 tot 20:00 uur

Meedoen: Stuur een mailtje naar Melvin (melvin@mijnbcd.nl)

Afstanden: 4 of 5 of 8 km

NIEUWE FACEBOOK-LESSEN

We gaan weer nieuwe lessen plaatsen in onze besloten FBgroep: "Lessen BCD".

Er stonden nog steeds lessen in deze groep, maar vanaf 4 januari gaan we deze weer aanvullen met nieuwe lessen. Deze lessen zullen we ook in onze app: Mijn BCD plaatsen. Om toegang te krijgen heb je het volgende wachtwoord nodig. Deze vind je in de app of mail ons op administratie@mijnbcd.nl.

Nog geen lid van onze besloten Facebookgroep? Meld je dan nu aan.

VOEDINGSADVIES

Heb je nog vragen m.b.t. voeding en leefstijl? Dan ben is Joke van 4 t/m 19 januari op werkdagen tussen 10:00 en 12:00 uur gratis telefonisch bereikbaar voor leden van BCD (06-21144155).

Joke is naast fitnessinstructeur ook geregistreerd BGN-gewichtsconsulent.

CHALLENGES

Suikerchallenge



Deze challenge heeft als doel om geen geraffineerde suikers en bewerkte producten meer te eten. De eerste stap is om alle ongezonde suikerrijke tussendoortjes te laten staan. Het is de bedoeling om 3x op een dag te eten, met 1 suikervrij tussendoortje. Bijvoorbeeld: een appel, gekookt eitje of een handjevol ongezouten ongebrande nootjes. Hiermee verbeter je je gezondheid en is het de eerste stap naar een gezonde leefstijl.

Alcoholchallenge

Deze challenge is een klein steuntje in de rug om geen alcohol te drinken in de maand januari. Ervaar wat dit met je doet! Waarschijnlijk slaap je beter, voel je je fitter en word je algehele conditie beter. Kortom, alleen maar voordelen!

Meedoen?

Wil je meedoen aan één of beide challenges? Stuur een mailtje naar fitness@mijnbcd.nl en Joke neemt contact met je op.

BCD NIEUWJAARSLOOP (10 KM)



Natuurlijk willen we jullie wel de gelegenheid geven om deze mooie route van 10 km te lopen. Vanaf woensdag 30 januari is de route voor jullie uitgezet en zullen we deze begin januari weer opruimen. Op deze manier kan iedereen toch lopen en kilometers maken voor de challenge Winterwandelen met Henk de Jong.

Start je zaterdag 2 januari of zondag 3 januari tussen 09:00 - 11:00 uur dan hebben René & Karin een take away koffie voor je.

Let op! Loop niet met meer dan 2 personen in een groepje als jullie niet uit hetzelfde huishouden komen en houd voldoende afstand.

Start en finish van deze route is voor bij Bewegingscentrum Drachten. Vanaf het startpunt loop je richting de fietsbrug en de route is gemarkeerd met groene pijlen.

De route printen? Ga naar onze [website](#).



TOT SLOT

We hopen met deze activiteiten 2021 goed met jullie te kunnen starten. We wensen jullie allemaal een fijne jaarwisseling en het allerbeste voor het nieuwe jaar.

Tot heel snel!

Medewerkers Bewegingscentrum Drachten