



BCD WINTERACTIVITEITEN

VOORAF



Via deze weg willen wij iedereen nog een gelukkig nieuw jaar wensen. Het jaar begint anders dan anders, maar we hopen dat ondanks alles, 2021 ook mooie dingen brengt en sportief jaar wordt.

Gelukkig kunnen we voor velen een leuk aangepast programma bieden. In deze mail een korte uitleg van de mogelijkheden.

WINTER PT - DUOTRAININGEN

Met maximaal 2 personen krijg je een personal training van onze instructeurs; een training van 30 minuten op je eigen niveau. Denk erom dat je voldoende kleding aan hebt, want de training is buiten.

Trainingstijden

- Maandag t/m vrijdag 09:00 - 12:00 uur
- Maandag t/m donderdag 17:00 - 21:00 uur

Meedoen?

Geef je op via onze app: Mijn BCD. Heb je geen app of lukt het niet? Neem dan telefonisch contact met ons op tussen 09:00 - 17:00 uur (0512 - 542110). Je kan deze training ook alleen boeken, maar de maximale groepsgrootte is 2. Het kan dus zijn dat er nog iemand aansluit op jouw gereserveerde tijd.

Klik hier voor een impressie van deze training: [Impressie](#)

BOOTCAMP

Ook kun je gebruik maken van onze bootcamproutes. Deze kun je individueel of met een trainingsmaatje lopen. Deze route kun je wandelend of joggend lopen met allerlei verschillende oefeningen onderweg.

Trainingstijden

- Maandag t/m vrijdag 09:00 - 12:00 uur
- Maandag t/m donderdag 17:00 - 21:00 uur

Meedoen?

Geef je op via onze app: Mijn BCD. Heb je geen app of lukt het niet? Neem dan telefonisch contact met ons op tussen 09:00 - 17:00 uur (0512 - 542110).

Bij de balie kun je een route van 4 / 5,6 / 8,8 km ophalen. Ook kun je deze route digitaal krijgen via melvin@mijnbcd.nl. Meld je aan in onze app en volg deze leuke en uitdagende training!

Volgende week zaterdag 16 januari hebben we tussen 09:00 en 11:00 uur een leuke Bootcamp Puzzeltocht voor jullie. Meer informatie volgt nog.

#BCD@Home

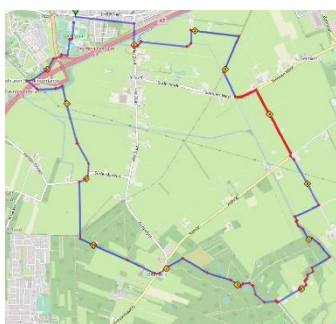
Vanaf morgen zullen we de eerste nieuwe filmpjes van de #BCD@Home lessen online komen! Houdt onze app en website dus goed in de gaten. Welke lessen komen er zoal online?

- Mind & Body nieuwe kwartaalles
- Step
- Body Power
- Zumba
- Pilates
- Tae Bo

Vanaf volgende week komen de onderstaande fitnessstrainingen in de app (nieuwe trainingen):

- Senioren
- Algemene training
- BBB
- HITT
- Gevorderden

BCD WANDELROUTES



René zet voor komend weekend weer een nieuwe route uit. Komend weekend wordt het weer lekker weer dus er kan volop gewandeld worden. Deze keer is de route 13,5 km.

De route kun je downloaden op onze website. Klik hiervoor op de afbeelding hiernaast.

Een paar aandachtspunten:

- De route is vanaf zaterdag 9 januari gemarkeerd met pijlen. Neem de route voor de zekerheid ook uitgeprint mee, want helaas verdwijnen er wel eens pijlen.
- Startpunt is Bewegingscentrum Drachten en je loopt onder het viaduct van het Zuid door.
- De route is 13,5 km.
- Wil je wat korter lopen? Het Witte Huis is na 9 km.
- Het rood gemarkeerde gedeelte op de route is langs een drukke weg. Pas dus goed op!
- De route is ook prima te fietsen

JEUGDLESSEN

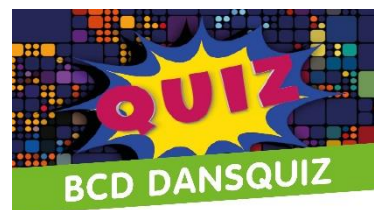
Inmiddels zijn de eerste jeugdlessen op de parkeerplaats tegenover Bewegingscentrum Drachten gegeven. De jeugd liet zich niet tegenhouden door de kou en er werd dan ook fanatiek gedanst en getraind.



BCD DANSQUIZ

Denk jij dat je alles over dansen en BCD weet? Op vrijdag 15 januari komt BCD met de BCD Dansquiz voor alle jeugdleden (via Zoom). Hierin worden de meest interessante, grappige & moeilijke vragen gesteld. De winnaar ontvangt een echte "Dance around the World" sweater of hoodie.

Meedoen? Geef je snel op via de mail: selectie@mijnbcd.nl. Meer uitleg over Zoom krijg je na aanmelding per mail toegestuurd.



Zijn jullie klaar voor de dansquiz van het jaar?

Op vrijdag 15 januari organiseert BCD de **BCD DANSQUIZ** voor alle jeugdleden.

Geef je snel op!

Datum	Vrijdag 15 januari
Tijd	19:00 - 20:00 uur
Prijs	Hoodie/Sweater "Dance around the World"
Opgeven	Stuur een mail naar selectie@mijnbcd.nl



LET OP!

- Om iedereen een kans te geven, kun je maximaal 1 actieve reservering hebben in onze app.
- Voor iedereen die deze week of volgende week komt trainen, hebben we een warme wintermuts klaarliggen (zolang de voorraad strekt).

VERVOLG

Volgende week dinsdag 12 januari is er weer een persconferentie. Naar aanleiding daarvan zullen we in de loop van die week weer komen met een nieuwsbrief. Houd je mail dus goed in de gaten.