



UPDATE 1 MAART 2021

VOORAF

Voor de jongvolwassenen (t/m 26 jaar) zijn er nu meer mogelijkheden om te sporten! We zijn blij dat we voor deze doelgroep ons aanbod dan ook kunnen uitbreiden. In deze nieuwsbrief informeren we jullie over welke mogelijkheden er precies zijn.

ACITIVITEITEN JEUGD T/M 15 JAAR



Met deze leeftijdsgroep gaan we weer naar buiten! Afgelopen week hebben de meeste jeugdgroepen alweer buiten getraind. Het was super fijn om iedereen weer te zien en de kinderen te zien genieten en stralen. Bij slecht weer (veel regen) zullen we de lessen online aanbieden via Teams. Om dit goed met iedereen te kunnen communiceren, zullen we dit via onze Facebook- & Instagrampagina bekend maken.

Bekijk het volledige rooster op onze [website](#).

ACTIVITEITEN 15 T/M 26 JAAR

Voor deze leeftijdsgroep zijn er nu meer mogelijkheden en daarom gaan we meer trainingen aanbieden. Deze trainingen zullen rondom BCD plaatsvinden. Wij hebben superveel zin in om hiermee te starten. Wat gaan we allemaal doen?

- PT – Duotrainingen (buiten fitness): Dit is nu ook al mogelijk voor iedereen van 15 jaar en ouder. Heb je dit nog niet gedaan? Dan is dit zeker het proberen waard!
- Diverse trainingen: Denk aan Step, Body Power en Dance Attack.

De extra trainingen zijn op:

- Maandag 18:45 uur Step
- Maandag 19:45 uur Body Power
- Dinsdag 19:15 uur Dance Attack
- Woensdag 18:45 uur Step
- Woensdag 19:45 uur Body Power
- Donderdag 19:00 uur Dance Workout (elke week iets anders)

Wil je meedoen? Geef je op via onze app: Mijn BCD

ACTIVITEITEN 27 JAAR EN OUDER

Voor de doelgroep van 27 jaar en ouder komt er naast de PT- Duotrainning ook een Body Power training op het rooster. Uiteraard doen we alles op een verantwoorde manier en zorgen we voor ruim voldoende afstand van elkaar.

De extra Body Power trainingen zijn op:

- Dinsdag 09:45 uur
- Dinsdag 18:45 uur
- Dinsdag 19:45 uur
- Donderdag 18:45 uur
- Donderdag 19:45 uur
- Vrijdag 09:45 uur

Wil je meedoen? Geef je op via onze app: Mijn BCD

ACTIVITEITEN SENIOREN 60+

Op donderdagmorgen staat Joke van 09:00 tot 11:30 uur speciaal voor jullie klaar en kan er lekker getraind worden met een passend programma met laagdrempelige oefeningen.

Wil je meedoen? Neem dan op werkdagen telefonisch contact met ons op voor het reserveren van je training. Wij zijn van 09:00 tot 12:00 uur bereikbaar.

ACTIVITEITEN VOOR IEDEREEN



Onze BCD wandelroutes zijn een groot succes! Daarom gaan we hier mee door. Ook komend weekend is er weer een leuke route. Start- & eindpunt is BCD en gaan we richting Smalle Ee. Alle routes nog een keer lopen? Bekijk dan al onze routes op de [website](#).

Aanstaande donderdag informeren we jullie verder over onze nieuwe route.

WAT DOEN WE NOG MEER?



- ✓
- ✓

TEAMS lessen: Ook hier blijven mee doorgaan. Bekijk het rooster [hier](#).
#BCD@Home lessen: Deze worden ook nog steeds verder aangevuld.
Deze lessen kun je [hier](#) vinden.

TOT SLOT

We hebben het gevoel dat we steeds dichterbij het punt komen dat we meer en meer kunnen en mogen aanbieden. We kijken uit naar het punt dat we weer volledig open mogen.

Houd nog even vol en samen gaan we er tegenaan.

Met vriendelijke groet namens ons hele team,

Natasja