



DECEMBER 2021

VOORAF

Beste leden, ouders en verzorgers,

De december-nieuwsbrief moet leuk en gezellig zijn en dat gaat ons ook deze keer lukken. Lees de nieuwsbrief goed door en kijk net als ons, naar de mogelijkheden. We gaan eerder open, zodat je voor je werk kan sporten, er komen meer lessen op de ochtend en de middag voor wie thuiswerkt en de leden die vrij zijn. In de weekenden gaan we extra lessen met verschillende instructeurs plannen en terug van weggeweest: een aantal live/online lessen voor thuis.

Geen excuses, maar gewoon super fit naar 2022!!!

Vanaf zondag 28 november zijn er naast de huidige maatregelen (onder andere het coronatoegangsbewijs) een aantal nieuwe corona maatregelen van kracht. De belangrijkste zijn dat we om 17:00 uur sluiten (ook voor de jeugd), dat we weer 1,5 meter afstand moeten houden en dat er op de gangen een mondkapje gedragen moet worden.

GEEN CONTRIBUTIEVERHOGING!

Per 1 januari 2022 verhogen wij de contributie niet! Dankzij jullie komen wij als bedrijf door een (zakelijk) zware periode. Het minste wat wij op dit moment terug kunnen doen is om geen contributieverhoging door te voeren.

FITNESS

De vroege vogels kunnen voordat ze aan het werk gaan nog even aan de slag. BCD opent van maandag tot en met vrijdag haar deuren om 6:15 uur. Ook komen er extra veel HITT-trainingen (binnen).

Openingstijden fitness vanaf maandag 29 november

- ✓ Maandag t/m vrijdag 06:15 uur t/m 16.45 uur
- ✓ Zaterdag en zondag 08:00 uur t/m 16:00 uur

Opgave voor een tijdsblok is weer verplicht, probeer ook je training weer af te ronden binnen je tijdsblok. Op deze manier kunnen wij voor iedereen zeven dagen per week een veilige plek creëren om meerdere keren te trainen.

BEWEGEN OP MUZIEK / SPINNING

Ook hier gaan we lekker aan de slag. We gaan zeven dagen per week gedurende de dag veel lessen aanbieden. We zijn heel benieuwd naar jullie belangstelling voor de middaglessen. Ook in de weekenden komt er een goed gevuld programma. Het weekendprogramma maken we elke woensdag bekend via onze socials en app: Mijn BCD. Als iedereen zich iets aanpast, gaan we super fit de feestdagen in.

Naast de lessen op BCD, gaan we ook weer een aantal lessen online aanbieden. Geef je op via onze app Mijn BCD en je ontvangt ongeveer 15 minuten voor aanvang van de les een uitnodiging per mail of klik op de link op onze website.

Houdt onze app: Mijn BCD goed in de gaten voor het meest actuele rooster.

VOOR DE JEUGD

Voor de jeugd is er helaas door de overheid geen uitzondering gemaakt. Ook hun sportenactiviteiten moeten om 17:00 uur stoppen. Alle lesactiviteiten voor de jeugd gaan gewoon door! Maar we hebben wel een beetje moeten schuiven in het rooster. Trainingsdagen en/of -tijden kunnen hierdoor soms wat veranderen. De jeugd wordt via een aparte nieuwsbrief hierover verder geïnformeerd.

KLEEDKAMERS & SAUNA'S

De kleedkamers en sauna's blijven open en kan je dus gewoon gebruiken. Echter blijken deze ruimtes volgens onderzoeken wel de ruimtes te zijn met een hoger risico. Ons advies is dan ook: gebruik de kleedkamer alleen als je het echt nodig acht. Zo niet, kom dan in sportkleding en vermijd de kleedkamers.

KERSTSHOW JEUGDLEDEN



Zondag 12 december staat onze kerstshow op het programma. De voorstelling zal plaatsvinden in de sporthal van de korfbalvereniging aan de Sportlaan. Exacte tijden en programma hebben we nu nog niet, maar zodra hierover meer bekend is, zullen we onze jeugdleden via een aparte nieuwsbrief informeren.

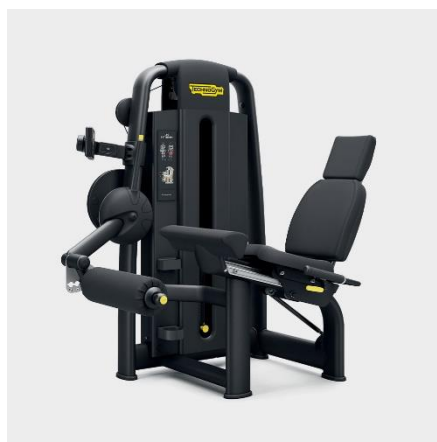
VERNIEUWING FITNESS

Er komen 30 spiksplinternieuwe toestellen van de Technogym Selection 900 Strength lijn, welke de huidige krachttoestellen gaan vervangen. Als alles volgens planning verloopt, dan zal de levering, plaatsing en afvoer van oude toestellen in week 5 - 2022 plaatsvinden.

Deze vernieuwing zal iedereen weer een impuls geven om aan zijn/haar gezondheid te blijven werken.

BIOCIRCUIT

Het BIOCIRCUIT is toch echt wel dé topper van de afgelopen twee jaar. Veel leden hebben hier hun manier van krachttraining gevonden. Ondanks dat het er nog maar twee jaar staat, komt er toch een grote update. Deze update bestaat uit grotere schermen en meer trainingsprogramma's. Technogym hoopt dit jaar de update nog te kunnen realiseren.



Wil jij het BIOCIRCUIT ook toevoegen aan je training? Maak dan een afspraak met een van onze instructeurs voor een maximaaltest per spiergroep en fantastisch trainingsprogramma op maat. Je kan het BIOCIRCUIT vervolgens toevoegen aan je abonnement door eenmalig €120,- te betalen (voor leden) of je abonnement aan te passen.

BCD WANDELROUTES

Zaterdag 6 januari staat onze eerste BCD wandeltocht (10 kilometer) weer op het programma. Gedurende de wintermaanden willen we zeker zo'n 6 tochten gaan uitzetten met de bekende gele pijlen. Startlocatie zal BCD of de parkeerplaats bij het Witte Huis zijn.

Dit jaar geen officiële BCD-Nieuwjaarsloop om de lopers over het hele weekend te kunnen spreiden. Iedereen kan dan ook zelf zijn/haar eigen starttijd bepalen.

TEAM BCD

Trots zijn wij op ons hele BCD team; altijd vol nieuwe ideeën en gemotiveerd. Op dit moment is Bente de jongste en jullie kunnen haar tegenkomen achter de balie. Hennie is de dame met de meeste ervaring en zij zorgt onder andere elke week voor schone spiegels in de zalen en geeft onze planten de juiste verzorging. Voor en achter de schermen zijn we met zo'n 29 collega's en staan we ook in 2022 weer voor jullie klaar.

Collin & his dream

Helaas gaat Collin ons team per 1 januari verlaten. Hij mag zelf een grote show gaan opbouwen als choreograaf en danser in Belek Turkije. Deze shows zullen dan te zien zijn in de vakantie regio's langs de Turkse Riviera. Waar hij zelf nog een klein beetje twijfel had, hebben wij als team gezegd dat hij ervoor moet gaan. Hij kwam glansrijk door de auditie en krijgt echt een prachtige functie in de dans. Via deze weg willen wij Collin dan ook heel veel succes wensen met deze prachtige kans!

FEESTDAGEN DECEMBER

In verband met de feestdagen in december hanteren wij de volgende aangepaste openingstijden:

- ✓ Vrijdag 24 december geopend tot 17:00 uur en lessen volgens rooster
- ✓ 1^e Kerstdag zaterdag 25 december **GESLOTEN**
- ✓ 2^e Kerstdag zondag 26 december **GESLOTEN**
- ✓ Vrijdag 31 december open tot 12:30 uur en lessen volgens rooster
- ✓ Nieuwjaarsdag zaterdag 1 januari **GESLOTEN**

Vanaf zondag 2 januari staan we weer volgens rooster met z'n allen voor jullie klaar om er een sportief jaar van te maken.



BCD RUN

Op zondag 6 maart organiseren we in samenwerking met AV Impala de BCD Run. Een prachtig evenement voor jong & oud.



Een tweetal prachtige routes door het buitengebied van Drachten (5 of 10 km) en voor de jeugd tot en met 15 jaar is er een kidsrun van 1,5 km.

Meer informatie volgt nog, maar noteer 6 maart alvast in je agenda!

AFSTUDEERSTAGE ERIK

Mijn naam is Erik van Drogen. Ik ben 22 jaar en geboren en getogen in Drachten. Mijn favoriete sport is voetbal en ik heb dit ook erg veel gespeeld. Tegenwoordig hou ik het bij het kijken van wedstrijden. Ik ben sinds jongs af aan een Heerenveen supporter, maar laat dat René en Henk niet horen!

In het weekend zit ik voor Ziggo-sports, maar doordeweeks ben ik druk bezig met mijn studie. Ik zit nu in mijn laatste jaar van de opleiding Commerciële Economie aan de Hanzehogeschool in Groningen. Dat betekent dat ik mag afstuderen en ik heb het geluk dat ik dit mag doen bij Bewegingscentrum Drachten.



Samen met BCD ga ik uitzoeken wat voor mensen belangrijk is bij het uitzoeken van een sportschool en in hoeverre BCD in deze behoeftes voldoet. Om hierachter te komen heb ik een enquête gemaakt en kan ik jouw hulp goed gebruiken!

Zou je mij willen helpen met mijn afstudeeronderzoek en de [enquête](#) in willen vullen? Het invullen kost ongeveer 10 minuten van je tijd.

Alvast bedankt!

TOT SLOT

Het zijn rare tijden. Pas goed op jezelf en op de mensen om je heen en wees lief voor elkaar!

Heb je nog vragen, dan mag je ons altijd mailen: administratie@mijnbd.nl.

Met sportieve groet,
Natasja Hoekstra