



START SEIZOEN 2023 - 2024

NIEUW SEIZOEN

De zomervakantie is bijna afgelopen. We hopen dat iedereen kan terugkijken op een fijne ontspannen periode en een leuke vakantie. Wij hebben de afgelopen weken niet stilgezeten en zijn druk bezig met de laatste voorbereidingen voor het nieuwe seizoen. Wij hebben er in ieder geval al super veel zin in en hopen jullie ook.

In deze nieuwsbrief vind je weer even alle belangrijke informatie voor de start van het nieuwe seizoen.

ROOSTER JEUGDLESSEN

Het lesrooster is klaar! Er zijn hier en daar wel wat kleine wijzigingen en er staan een aantal nieuwe lessen op het rooster.

	VUURZAAL	WATERZAAL	LUCHTZAAL
Maandag		16:30 Streetdance 7/8	15:30 Kinder Yoga*
Dinsdag		15:45 Streetdance 5/6	
Woensdag	16:15 Streetdance 9/10 17:00 Streetdance 11/12	14:45 Streetdance 5/6 15:30 Streetdance 7/8	
Donderdag	16:00 Modern 9/11 16:45 Modern 12/15	17:15 Acrodans 10+	
Vrijdag	14:45 Streetdance 3/4 15:30 Streetdance 7/8 16:15 Streetdance 11/13	15:15 Streetdance 9/10 17:00 Streetdance 13/14 17:45 Streetdance 15/20	09:00 Kinder Yoga*

NIEUWE JEUGDLESSEN

De lessen die hierboven met een * zijn gemarkeerd, zijn nieuwe lessen. Bij deze lessen maken we onderscheid tussen 3 verschillende doelgroepen en de lessen wisselen elkaar elke week af. Hierdoor wordt elke les ongeveer 1x per maand aangeboden.

✓ **Ouder & Kind Yoga (2 t/m 4 jaar & 4 t/m 6 jaar)**

Ga samen met je kind op yoga-avontuur tijdens de Ouder & Kind Yogales. Fantasie, plezier en beleving spelen een grote rol in deze les. Yogahoudingen worden spelenderwijs aangeleerd maar ook massage/ontspanning en creatieve verwerking komen aan bod. De ouder is in deze les ondersteunend aan het kind. Kortom een fijne les om samen te doen en de band nog meer te versterken.

Deze les duurt 60 minuten.

Tarief: €12,50 per les

De eerste les voor 4/6 jarigen is maandag 18 september om 15:30 uur.

De eerste les voor 2/3 jarigen is op vrijdag 6 oktober om 09:00 uur.

✓ **Kinder Yoga (4 t/m 6 jaar)**

In de kinderyoga les staat plezier beleven centraal. Het kind leert houdingen aan op een fantasierijke manier waarin de focus ligt op plezier en ontspanning. De les is één groot avontuur waarin naast yogahoudingen ook ontspanning en creatieve verwerking aan bod komen. Elke les staat er een nieuw onderwerp centraal.

Deze les duurt 45 minuten.

Tarief: €12,50 per les

De eerste les is maandag 11 september om 15:30 uur.

✓ **Baby Yoga (t/m 1 jaar)**

Vind je rust, kracht en balans terug tijdens de Baby Yoga les waarin de focus met name ligt op yoga voor de ouder en de baby niet geheel meedoet maar gewoon aanwezig is. Er is aandacht voor hechting tussen de ouder en het kind door baby yoga en massage. De ontspanning en aandacht oefeningen zijn meer gericht op de ouder.

Deze les duurt 60 minuten.

Tarief: €12,50 per les

Handig om mee te nemen: speelgoed, voeding, kleding en/of Maxi-Cosi.

De eerste les is vrijdag 29 september 2023 om 09:00 uur.

✓ **Aanmelden?**

Lijkt het je leuk en wil je je graag aanmelden voor één van de bovenstaande lessen? Dat kan! Klik op de onderstaande foto en reserveer daar op onze website je plekje.



LESROOSTER NIEUWE SEIZOEN

Het was weer flink puzzelen, maar het rooster voor het nieuwe seizoen is weer klaar! Ook dit keer hebben we weer geprobeerd om met zoveel mogelijk aspecten rekening te houden. Je kunt het rooster vanaf deze week in onze app vinden of op onze [website](#).

Op het rooster vind je een aantal nieuwe lessen:

✓ **Streetdance 15/20 jaar**

De afgelopen jaren was er veel belangstelling voor de streetdance 14/15 jaar. Komend seizoen starten we daarom met een nieuwe extra groep voor de 15 tot 20 jaar zodat er een mooie doorstroom is voor de 15 plussers.

✓ **Mega HIIT**

Dit is hetzelfde concept als de bestaande HIIT trainingen in de fitnesszaal. Maar deze zal gegeven worden in de grote zaal en is er ruimte voor meer deelnemers. Houd onze app: Mijn BCD in de gaten.

✓ **Weekendlessen**

Vanaf 9 september starten we ook weer met onze weekendlessen Body Power en Pilates van Ageeth op zondagmorgen. Daarnaast zal José op zaterdagmorgen nog een Yin Yoga geven (start 16 september).

✓ **Hot Mind & Body**

Woensdagavond 18:15 uur is er een nieuwe les Hot Mind & Body. Dit is een normale Mind & Body les, alleen loopt de temperatuur van de zaal, tijdens deze les, op tot maximaal 30 graden. Aansluitend vindt de Infrarood Yoga plaats en voor deze les moet de zaal verwarmd zijn. Voor deze les hoeft je geen extra bijdrage te betalen.

✓ **Latin Dance**

De Zumba van de dinsdag- en vrijdagmorgen proberen we een nieuwe impuls te geven. Dit wordt namelijk een Latin Dance Workout. Voordeel van deze les is: toegankelijker, makkelijker in te stappen en toch conditioneler. Natasja blijft natuurlijk wel de les geven.

✓ **HIIT**

Deze komen natuurlijk ook weer terug op het rooster. Zodra we alle definitief klaar hebben, zullen de HIIT trainingen ook zichtbaar worden in de app.

YIN YOGA



Vanaf het nieuwe seizoen kun je meer lessen Yin Yoga op het lesrooster terugvinden. En we hebben goed nieuws, want vanaf 4 september zit Yin Yoga gewoon bij je abonnement in en is het dus geen plusles meer!

Heb jij al een Yin Yoga geboekt? Nee, doe dit dan snel via onze app: Mijn BCD.

NIEUWE COLLEGA'S

In de afgelopen weken hebben jullie wellicht een aantal nieuwe gezichten gezien. Vanaf het nieuwe seizoen komen Julia Minkes en Lieke Huizinga het balieteam versterken. Daarnaast zul je Ageeth ook meer in BCD zien. Ageeth gaat het dans- & fitnesssteam versterken. Tjitske Annie Vries heeft eerder bij ons gewerkt, maar miste het lesgeven en zal daarom in het nieuwe seizoen het dansteam op de jeugdafdeling ondersteunen en een aantal jeugdlessen gaan verzorgen op de vrijdagmiddag. Tot slot gaat José Schaaf bij ons op zaterdagmorgen de Yin Yoga verzorgen.

Via deze weg wensen we onze nieuwe collega's veel succes en werkplezier.

VERBOUWINGEN

Vlak voor de bouwvak hebben we de fitnesszaal (Performance Zaal) uitgebreid. Inmiddels zijn hier ook een aantal nieuwe toestellen geplaatst en op donderdag 31 augustus zullen de laatste 2 toestellen geleverd worden door Technogym. De zaal moet nog verder afgewerkt worden met een nieuwe spiegelwand en komen er een aantal glaswanden. Dit is allemaal in bestelling en het wachten is op de uitlevering. Uiteraard zullen we dit zo snel mogelijk oppakken.

Naast de verbouwing van de fitnesszaal, krijgt onze Luchtzaal ook een complete make-over. Met behulp van een interieurstylist komt er een nieuwe vloer, nieuwe gordijnen, worden de muren geveerd en wordt de zaal prachtig aangekleed waardoor dit een perfecte en ontspannen ruimte is voor onze Yoga lessen.



KLANKSCHAAL YOGA



Stap in de wondere wereld van gongs!

Woensdag 13 september hebben we om 19:30 uur een Gong Ritueel in de Luchtzaal. Deze workshop wordt verzorgd door Hendrika en Anne Gerrit van niHna Centrum voor Schoonheid.

We openen met een korte meditatie en daarna voeren de gongs je verder mee op hun klanken, tijdens een reis naar binnen in jezelf. Tijdens deze avond wordt er gebruik gemaakt van twee gongs en fengongs. Pak jezelf in op een yogamat met heerlijk warme sokken en een dekentje.

Kosten €17,50 per persoon.

Meedoen? Geef je op via onze [website](#)

STUDENTEN

Ook komend studiejaar hebben wij weer een speciaal tarief voor de studenten. Het nieuwe tarief is €36,- per maand en hiervoor kan er onbeperkt gesport worden. Dit tarief/abonnement heeft weer een looptijd van een schooljaar en stopt weer automatisch op 30 september 2024.

Ben je dus student (geen volwassen onderwijs of BBL onderwijs) en kun je dit aantonen met een bewijs van inschrijving of collegepas? Dan kom je in aanmerking voor dit tarief. Overstappen of inschrijven? Vraag het inschrijfformulier bij de balie.

Alle studenten die nu gebruik maken van een studententarief, daarvan stopt het abonnement op 1 oktober 2023 automatisch. Wil je blijven sporten, zorg er dan voor dat je op tijd je verlenging regelt. Alle huidige deelnemers ontvangen hierover binnenkort per mail bericht.



TOT SLOT

Wij zijn er weer helemaal klaar voor en hebben er super veel zin in. We hopen iedereen weer snel te zien in de lessen of fitnesszaal.

