

Nieuwsbrief 06-11-2020

Beste mensen,

De persconferentie van dinsdag 03-11-20 heeft weer heel wat los gemaakt. **Zeer onverwachts is door het kabinet het besluit genomen dat er, voor een periode van 2 weken, geen groepslessen gegeven mogen worden. Deze nieuwsbrief liet even op zich wachten, omdat er discussie was over : “Wat is een groepsles en wat is een individuele les?”** Duidelijk is nu wel dat er geen groepsgebeuren mag plaats vinden met een instructeur die de leiding geeft.

Laten we even kijken wat de komende 2 weken WEL mogelijk is:

- Alle lessen voor kinderen t/m 17 jaar kunnen gewoon doorgaan, muv peutergym. Peuters sluiten aan bij gymles kids groep 1 t/m 3
- Er mag en kan gewoon gesport worden in de fitness. Heb je nog nooit gefitnest? Maak dan even een afspraak: info@sportcentrumakkermans.nl
- Alle volwassen groepslessen vervallen de komende 2 weken
- Alle groepsles materialen (spinningfietsen, pilates spullen, bokspalen etc.) zijn beschikbaar voor gebruik in het Sportcentrum, dus als je komt, kun je je eigen ding doen. Desgewenst hebben wij een schema/training op papier klaar liggen.
- De Hiit kan je de hele dag komen doen. Meld je even bij de balie.
- In de coronatijd in maart t/m mei hebben we vele filmpjes geplaatst op mijn youtube kanaal. Deze zijn nog steeds beschikbaar...dus leef je uit thuis:
- https://www.youtube.com/channel/UCKrJ8BL_Eo_aa3KYhOda6gg

VERDER:

- **Yogi's** ontvangen een link voor yoga les
- **Zumba** leden ontvangen via de app een dans
- **TBF'ers** kunnen terugvallen op de lessen van voor de zomer die in de groepsapp staan. Van de step kun je in het sportcentrum gebruik maken.
- **Power** mensen kunnen komen....en ligt een powertraining klaar, we zetten de muziek aan en je kunt aan de slag
- **Spinners** kunnen komen, er hangt een les en we zetten de muziek voor je aan
- **Pilates** mensen, alle materialen zijn er...maak er een training van voor jezelf met alleen de oefeningen die jij leuk vindt.
- **Boksers:** de bokspalen zijn beschikbaar en er ligt een training voor je
- **Piloxing:** kom boksen of meld je voor een fitness programma...

Naast al deze punten blijven de gangbare afspraken gelden, dus:

- Was je handen regelmatig en zeker bij binnenkomst en vertrek
- Scan ALTIJD je pasje bij binnenkomst
- Maak je materiaal en toestellen in de fitness voor gebruik schoon, zodat je zeker weet dat alles schoon is voor gebruik
- Houd 1,5 m afstand van elkaar

- Hoest en nies in je mouw
- Blijf thuis als je niet fit bent of als een huisgenoot niet fit is
- Bij twijfel...laat je testen
- Mondkapjes in de kantine zijn verplicht

“Regelmatig sporten verhoogt namelijk de weerstand.”

Dus blijf komen. Ik ga nu geen extra reclame maken om nieuwe leden te werven van andere sporten, want ik wil de mogelijkheid om te fitnessen in een niet te volle zaal vrij houden voor jullie, onze eigen leden. Maak daarom gebruik van de mogelijkheid om je conditie en kracht op peil te houden door te komen fitnessen.

Onderaan deze nieuwsbrief de bezetting in de fitness hoe deze momenteel is, zodat je je eigen ideale moment kunt uitkiezen.

Warme groet,
namens Team Akkermans,

Véronique
info@sportcentrumakkermans.nl

Bezetting Fitness		
druk	beetje vol	rustig

maandag	8.30-10.00
	10.00-12.00
	15.30-19.00
	19.00-20.00
	20.00-22.00

dinsdag	15.30-19.00
	19.00-20.00
	20.00-22.00

woensdag	8.30-10.00
	10.00-12.00
	15.30-19.00
	17.30-19.45
	19.45-22.00

donderdag	8.30-10.00
	10.00-12.00
	15.30-19.00
	19.00-20.00
	20.00-22.00

vrijdag	8.30-10.00
	10.00-12.00
	15.30-19.00
	18.00-19.30
	20.00-22.00

zaterdag	10.00-12.00
-----------------	-------------

zondag	12.00-14.00
---------------	-------------