

 ***Nog een paar nachtjes slapen***

Beste Yo’s Gym leden

Er is gewoon weer een week voorbij. Het lijkt echt een eeuwigheid geleden dat we elkaar voor het laatst hebben gezien. Iedere keer als ik de sportschooldeur open zie ik week 12 op de deur in de hal staan. Alsof de tijd heeft stil gestaan. Ik vind dat de tijd heeft nu lang genoeg stil gestaan, we gaan eindelijk weer sporten.

Maar voordat ik hierover verder ga wil ik toch even wat met jullie delen. Ik had al eerder geschreven dat er zo veel lieve en attente mensen om ons heen zijn. Moet je lezen wat er vorige week vrijdag gebeurde. Even voor het plaatje, woensdag de domper van Rutte dat de sportscholen tot 1 september dicht blijven,(gaat niet gebeuren hoor) donderdag mijn tv debuut en dan dus de vrijdag. Eerst kreeg ik een prachtige pot met zomerbloeiers voor in de tuin omdat we zo zielig zijn dat we nog niet open mogen. Lief toch. Een uur later kregen Inge en ik een prachtige bos met oranje bloemen omdat we zo zielig zijn dat we nog niet open mogen. Weer lief toch. Toen ging mijn telefoon en kreeg ik Osteopathie praktijk vd Leemkolk uit Bennekom aan de telefoon. Ik dacht dat ze belde om mijn afspraak te verplaatsen. Maar nee hoor, zij wilde een plaatselijke ondernemer steunen en hadden ervoor gekozen om Yo’s Gym te steunen met een bedrag van € 200.00. Ze hadden geen partytent te leen maar wel dit bedrag. Hoe lief is dat. Ik kreeg er gewoon kippenvel van, zo lief. Ik heb daar een mooi muziekapparaat voor buiten voor gekocht. Iedere keer als we die gaan gebruiken denken we aan hun gulle gift. Als je denkt nou nou Yo, wat een top dag, ik ben nog niet klaar. Kom ik thuis, open mijn mail en krijg ik een aanbod van DVO om een kunstgrasveld te gebruiken als steun aan de plaatselijke ondernemer. (wellicht dat we daar binnenkort gebruik van gaan maken)Ik viel helemaal stil (en wie mij kent die weet dat dat niet makkelijk is) en was echt even uit mijn doen. Ik heb meteen een staatslot en alle krasloten gekocht die ik kon vinden. It was my lucky day.

Na dit hartverwarmende uitstapje terug naar nu. De vorige nieuwsbrief had ik jullie al op de hoogte gebracht van het feit dat we eindelijk weer gaan sporten. Ik had een oproep gedaan voor partytenten. Voor wie het aangeboden heeft, mijn hartelijke dank voor het aanbod maar ik vrees dat ik ze niet mag neerzetten. Ik hoor je vragen, huh waarom niet? Nou dat zit zo. Als je het aan het RIVM vraagt dan mag het, voorwaarde is wel dat je 3 kanten van de tent open houdt. Nos problemos wat mij betreft. Na een tip toch maar even met de gemeente gebeld. Antwoord was Nee. Zo bot als ik het schrijf was het niet hoor, het was een reuze aardige man die het erg sneu voor ons vond. Ik hoor je denken, uhhhh Yo, ik heb toch echt foto’s van sportscholen met de mooiste en de grootste partytenten die je je kunt bedenken langs zien komen. Ja, jaloersmakend he, ik heb ze ook gezien. Een andere gemeente, andere regels. Verwarrend? Hier word ik nou zo moe van. Ik begrijp dat er regels moeten zijn maar maak die dan landelijk dan begrijp ik het tenminste. Gelukkig vinden ze dat bij de gemeente Ede ook. Na er nog maar eens een mailtje aan gewaagd te hebben over zoveel onduidelijkheid kreeg ik vandaag bericht dat er waarschijnlijk een landelijk besluit over het gebruik van partytenten gaat komen. En nu maar duimen dat we toestemming gaan krijgen, maar voorlopig gaan we dus gewoon buiten sporten. Let er dus wel op dat je je goed insmeert als je overdag komt sporten. Hieronder vindt je de link waar je je les kunt reserveren. We hebben geprobeerd om je zo vriendelijk mogelijk in te laten schrijven, maar we ontkomen er niet aan dat je je moet registreren. Ik heb het vandaag geprobeerd en het lukte. Daar wil ik mee zeggen dat als ik het begrijp, dan begrijp jij het ook. **Reserveringslink**: [https://www.supersaas.nl/schedule/Yo's\_Gym/Lesrooster\_Yo's\_Gym?day=18&month=5&year=2020](https://www.supersaas.nl/schedule/Yo%27s_Gym/Lesrooster_Yo%27s_Gym?day=18&month=5&year=2020) Via deze link kan je je inschrijven voor een van de lessen. We geven ’s ochtends twee lessen en ook ’s avonds staan er twee lessen op het programma. Verder kan je maandag, dinsdag en woensdag van 11.00 uur tot 15.00 uur komen om gebruik te maken van een cardiotoestel. Voorstel is om een half uur cardio te komen doen tenzij er niemand na je komt, dan kan je langer blijven. Hiervoor hoef je niet te reserveren. Je kunt gewoon komen. In het ergste geval moet je een half uur wachten. De toestellen die buiten neergezet worden zijn de roeiers, ligfiets, gewone fiets, crosstrainers en spinningbikes. De andere toestellen zijn helaas te zwaar om naar buiten te krijgen. Donderdag is het Hemelvaartsdag en zijn er geen lessen. Dit rooster en het online reserveren gaan we een week uitproberen en hopelijk kunnen we de week daarna meer lessen aan gaan bieden. Hebben jullie er zin in. Jaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa. Goed zo.

Mocht je denken, o maj ik moet uit mijn luie stoel komen maar kan me niet motiveren. Deze tip doet het geweldig. Hij is niet van mezelf maar met permissie gebruik ik m. Sleep jezelf naar de kast of de la waar je badpak, zwembroek of bikini in ligt en hijs je er even in. Ga heel voorzichtig voor de spiegel staan. Mocht je de spiegel niet halen zonder uit je zwemkleedje te barsten ren dan meteen naar het reserveringsprogramma. Kom je er wel in kijk dan even in de spiegel. Ja mensen, dat doen al die coronaweken met je. Dus hup hup hup, reserveer een lesje en aan het sporten. Je gaat het weer heerlijk vinden. Jaja, ik weet het, je moet weer even over die drempel, snappen we best. We helpen je wel en zullen in het begin heel lief voor je zijn. Voor de mensen die het niet aandurven om te komen sporten, we blijven lesjes plaatsen om thuis te doen en ook de lessen via FitSnacks en How blijven we aanbieden. Als het goed is zijn jullie voetjes bij de les van Lideweij en Sabine van de vloer gegaan. Wat zijn ze leuk he die meiden? Er is ook weer een nieuwe pilatesles te bekijken. Inge is back in the house. Kijk dus gauw op de website voor de link.

Mocht je komende weken de BRN les willen volgen maar liever niet onze buisjes willen gebruiken. Je kunt deze nu aanschaffen zodat je je eigen buisjes hebt. Ze zijn te bestellen met 10% korting. Hou je vast want ze zijn niet goedkoop. Ze staan op de site [*www.shopbyhow.com*](http://www.shopbyhow.com/)te koop voor € 89.00. Met de code *YOSGYM10* krijg je ze met 10% korting. Twijfel de twijfel, wij maken de buisjes na gebruik schoon hoor.

Dus nog een paar nachtjes slapen en dan gaan we jullie eindelijk weer zien. Want we staan te trappelen met onze sportschoentjes. Alleen als je koorts hebt, verkouden bent of andere coronaverschijnselen hebt dan hebben we liever dat we onze knuffel even uitstellen. O nee, knuffelen mag ook niet. Kom dus alleen sporten als je je helemaal gezond voelt. Verder nog wat regeltjes waar we ons ook allemaal aan moeten houden:

De sportschooldeur blijft gesloten, dus thuis plassen, handen wassen en je waterflesje vullen.

Heb je een eigen matje, neem deze dan mee.

Heb je geen eigen matje, neem dan een handdoek mee die groter is dan het matje. Vergeet je je handdoek, dan mag je helaas niet mee doen met de les.

1.5 meter afstand houden van elkaar, ook bij aankomst en vertrek van het parkeerterrein.

Na de les meteen het terrein verlaten. Wil je bijkletsen? (wat wij echt wel snappen) doe dat dan even elders zodat wij niet te veel mensen op het plein hebben.

Bij hevige wind, regen, onweer en vrieskou gaat de les niet door. Bij twijfel, raadpleeg even de website/Facebook. Zorg dat je je kleding aanpast aan het weer. Zoals het er nu naar uitziet zijn de voorspellingen prima dus zonnebrand crème wordt belangrijker dan een dikke trui.

Ik wilde de nieuwsbrief kort en krachtig houden, maar dat is niet gelukt. Ik had dan ook veel te vertellen.

En dan kan ik nu eindelijk afsluiten met de nu al historische woorden: Tot volgende week.

Lieve groet, Team Yo’s Gym