

 ***Er wacht ons een warme week***

Lieve mensen, er wacht ons een warme en droge week. Ik hoor je denken, jaaaaaaaaaaaaa dat is lekker voor buiten. Ik geef het toe, bij 22 graden is het best lekker maar ik hou toch een beetje mijn hart vast voor die 30 graden. Om heel eerlijk te zijn zie ik er enorm tegenop. Met verbijstering kijk ik naar de mensen die doodleuk staan te genieten op een plekje in de zon tijdens het sporten. Ik zweet al extra als ik naar jullie kijk. Dus deze mensen gaan de komende week heerlijk genieten. Als je komende week komt sporten, wat wij natuurlijk van harte hopen zorg er dan voor dat je voldoende water mee neemt en dit ook op drinkt tijdens de les. Een bidon vullen mag nog steeds niet. Sterker nog, de sportschooldeur mag officieel niet eens open zijn. Vanaf 1 juli mag de deur gelukkig weer open en voor de mensen die echt niet zonder toilet kunnen, deze zijn vanaf dan gewoon weer te gebruiken. Uiteraard met de nodige regels maar die gaan jullie volgende week krijgen. Met nog heel veel meer regels waar jullie en wij aan moeten voldoen. Maar goed, daar ga ik jullie nu nog niet mee lastig vallen.

1 juli valt op woensdag en het is natuurlijk niet zo handig om veranderingen midden in de week door te voeren. Het lesrooster gaat nl ook iets aangepast worden. Wij houden daarom maandag 6 juli aan. Volgende week krijgen jullie een nieuwsbrief wat meer op een nieuwsboek zal lijken. We zullen jullie niet met alle regels lastig gaan vallen maar alleen wat jullie aan zal gaan. Niet schrikken dus, het wordt maar een klein boekje. Voor nu wil ik jullie vragen om toch vooral niet te vroeg te komen voor de les. We merken dat sommige mensen al een kwartier voor de les aan komen fietsen of autoën. Kom iets later of als je het thuis echt niet meer uit kunt houden blijf dan in ieder geval op gepaste afstand wachten tot de groep voor je rustig vertrokken is. Geef ons (de docenten) rustig de tijd om de nodige materialen op te ruimen of neer te zetten. In het geval van de spinningbikes, wacht tot de fietsen neergezet zijn of ga naar een fiets die er al staat. Met verbazing heb ik afgelopen week gemerkt hoe gehecht sommige mensen aan een plekje zijn. Ik kreeg een beetje Duitse kuilen en strandvakantiegevoel. Dat kan echt niet mensen. Ook al denk je dat je niet ziek kan worden, ik ben ook maar een mens en ik zou jou zomaar kunnen besmetten zonder dat ik dat weet en jij mij ook. Dus wacht tot alle fietsen staan of ga naar een fiets die er al staat. En echt mensen jullie zijn heel erg lief om aan te bieden om te helpen opruimen maar dat hoeft niet. Hoe vervelend het ook voelt, het is voor ons veiliger als wij dat zelf doen. Die 1.5 meter blijft lastig vooral voor ons als docenten. Wij worden enorm beperkt door niet te kunnen corrigeren tijdens oefeningen. Wij doen het wel indien nodig maar draaien bewust ons gezicht van jullie af zodat het veilig is. Komen wij voor je gevoel toch te dicht bij je, laat het ons dan rustig weten. Voorlopig zullen we het toch met die 1.5 meter moeten doen.

Deze keer een wat kortere nieuwsbrief zodat ik volgende week weer helemaal los gaan.

O ja, mocht je het gemist hebben, Paul is weer lekker back in the House. Op maandag geeft hij zijn vertrouwde cardio uurtje weer. Leuk dat je weer terug bent Paul.

Mocht je Inge en mij de komende week kwijt zijn, dan liggen we binnen in een opblaasbadje.

En haal ons daar maar eens uit als je niet binnen mag komen hahaha.

Tot volgende week en vergeet je niet in te smeren.

**Regels i.v.m. Corona:**

* **Er vinden momenteel alleen buitentrainingen plaats, de sportschool blijft dus gesloten!**
* **Ga thuis plassen, was je handen voor vertrek en zorg dat je waterflesje gevuld is.**
* **Kom alleen op afspraak of reservering.**
* **Blijf thuis als je één van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, benauwdheidsklachten, verhoging (vanaf 38 C°).**
* **Blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten.**
* **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!!**
* **Houdt ten allen tijde 1.5 meter afstand van elkaar, ook bij aankomst en vertrek van het parkeerterrein.**
* **Graag na de les meteen het terrein verlaten. Zoek voor bijkletsen even een ander plekje op.**
* **Volg altijd de aanwijzingen van het personeel op.**
* **Bij hevige regen, wind, onweer en vrieskou gaat de les niet door. Bij twijfel, raadpleeg even de website/Facebook.**

Lieve groet, Team Yo’s Gym