

***1 juli 2020 een volgende stap voorwaarts***

Vol verwachting klopte je hart, met spanning opende je gisteren je mailbox. Hoe groot was de teleurstelling dat er geen nieuwsbrief van Yo’s Gym was. Ik snap dat wel hoor. Altijd een hoogtepunt van de week in Coronatijd. Maar ja, er moest deze week een heleboel uitgeplozen worden. Nieuwe en andere regels moeten op papier en er komen weer een paar lessen bij. Verder is het rooster aangepast zodat we met de rustige uren naar binnen kunnen bij slecht weer. Maar hier is de nieuwsbrief dan toch eindelijk. Mocht je je verheugen op een hoop gezelligheid in de brief, hier moet ik je toch even teleurstellen. Het wordt een minder gezellige maar wel belangrijke nieuwsbrief. Dus lees aandachtig. En na mijn gemopper over het te vroeg in de les komen hebben we gezien dat de nieuwsbrief trouw gelezen wordt. Niet door iedereen, maar die vielen vanzelf door de mand en werden vorige week zachtjes op de vingers getikt hahaha. Niet door mij hoor, ik zou niet durven. Gewoon door de wel nieuwsbrief lezers. Echt te leuk om te zien. Maar goed, genoeg gezelligheid, tijd voor serieuze zaken.

**1 juli, de deur mag van het slot.**

Er stijgt woensdag een luid gejuich op in sportschool Nederland. De sportscholen mogen weer open. Zoals je wellicht in eerdere nieuwsbrieven hebt vernomen doen wij er maar een ietsepietsie aan mee. De meeste lessen blijven gewoon buiten gegeven worden. Wij houden echt de in eerste instantie voorgestelde 1 september aan. Twee yogalessen gaan naar binnen en een aantal andere lessen gaan naar binnen als het buiten slecht weer is, deze lessen gaan dus altijd door. De andere lessen kunnen bij slecht weer komen te vervallen. (hou hiervoor de website, facebook en insta in de gaten) Maar dit staat duidelijk in de afspraken & regels onder aan deze brief. We verwelkomen Manon weer, zij mag eindelijk achter haar laptopje vandaan komen om haar lessen ouderwets in de zaal te gaan geven. Ook Lysanne is weer terug van heel lang weggeweest om weer haar vertrouwde Club Yogales op woensdagavond te gaan geven. De Yin yogales van Antonia is verhuisd naar de maandagavond.

De yogalessen van Antonia en Manon worden boven in de sportschoolzaal gegeven. Het yogapand gaat niet gebruikt worden. Linda blijft haar lessen nog buiten en bij slecht weer via Zoom geven.

Verder is het spinninguur op woensdagavond komen te vervallen. In de plaats daarvan komt er een pilatesuur bij. Waarom? Nou dit omdat het bij de spinningles op woensdagavond niet echt storm liep en de pilateslessen op maandag- en dinsdagavond binnen no time volgeboekt zijn. Vandaar dus.

En na veel vragen, dreigen, bidden en smeken ben ik overstag. Op vrijdagochtend komt vrij cardio te vervallen en ga ik een ouderwets gezellige Cardio circuituurtje geven. Leuk he?

We blijven dus met z’n allen zo veel mogelijk buiten sporten. Mensen die gebruik willen maken van de cardiotoestellen die binnen staan, dat kan! Wel moeten jullie bij gebruik daarvan toch echt even schone binnen schoenen aantrekken. Ja sorry, maar al dat zand gaan vooral de loopbanden niet leuk vinden.

**Supersaas en het reserveren van je lessen**

Laat ik lekker met mopperen beginnen. Dit reserveringsysteem is bedoeld om een sportplekje te reserveren. Dit zijn wij voorlopig verplicht. Wij moeten in geval van een coronabesmetting kunnen traceren wie er bij de besmette persoon in de les is geweest. Dat hebben wij zelf niet bedacht, dit zijn we verplicht. Ook is dit reserveringssysteem bedacht om ervoor te zorgen dat er niet meer mensen in een les komen dan dat we kwijt kunnen. Belangrijk dus om te reserveren. Op de gok en zonder reservering komen, doe het dus niet. Heb je jezelf ingeschreven voor een les en kom je niet, schrijf jezelf dan even uit. Wij kijken meestal voor de les hoeveel mensen er gaan komen, dit om te weten hoeveel spinningbikes we neer moeten zetten, of in geval van slecht weer hoeveel matjes we neer moeten leggen. Vorige week heb ik drie fietsen voor Jan Doedel naar buiten gereden. Zonde van mijn moeite maar vooral zonde van de fietsen. Dat heen en weer gerij en gerammel is niet bevorderlijk voor het materiaal. Verder is het wel zo sociaal om je uit te schrijven als er mensen op de wachtlijst staat. En, stel je voor dat je voor een les geregistreerd staat en er is een besmette persoon in die les geweest dan moet je in quarantaine, ook al stond je alleen maar op de lijst en ben je niet geweest. Wat zeg ik dan? Ja eigen dikke domme schuld. Heb je wel lekker twee weken vrij hahaha.

Verder hebben we een nieuwe link om je les te reserveren. Deze link staat ook op de website. Als je deze link gebruikt kan je niet meer per ongeluk in het verleden reserveren. Ik hoor nu sommige denken: “Huh, je gaat toch niet in het verleden reserveren”? Jawel, dat kon per ongeluk en overkwam een aantal mensen. Maar dat kan vanaf dus met deze link niet meer. Dus, de oude link eruit en de nieuw erin. <https://www.supersaas.nl/schedule/Yo's_Gym/Lesrooster_Yo's_Gym>

En lieve mensen, heb je klachten zoals hieronder beschreven, blijf dan thuis. Laat je testen en kom weer sporten als het voor jou en je medemens veilig is. We kunnen wel allemaal doen alsof er niets meer aan de hand is maar dat is natuurlijk niet zo. Bij nieuwe besmettingen zullen de sportscholen weer als één van de eerste gesloten gaan worden. En daar willen wij toch niet met z’n allen verantwoordelijk voor zijn. Toch? Dus gebruik je verstand en houdt afstand. Ook als je ervan overtuigd bent dat het virus niet bestaat, iemand ons een flinke poets wil bakken of dat alleen pantoffeldiertjes het kunnen krijgen. Wat je overtuiging ook is, het is nu zoals het is en aan die regels gaan wij bij Yo’s Gym ons in ieder geval voorlopig netjes aan houden.

Ben ik streng genoeg geweest?

Dan nu wat luchtigers.

**Fitsnacks**

Er is in maart en april veel gebruik gemaakt van de lessen via Fitsnackstv. Nu de sportscholen hun deuren weer wat open mogen zetten neemt het gebruik van deze lessen af. Mij is gevraagd of er onder onze leden mensen zijn die gebruik willen blijven maken van de lessen via Fitsnacks. Ik ga een afspraak inplannen om hier meer informatie over te krijgen. Dus heb je interesse in een abonnement zodat je thuis wat bij kunt trainen, laat het mij even weten. Stuur mij een mailtje en ik breng je op de hoogte van de voorwaarden en kosten.

Ik zei toch, weinig gezelligheid in de nieuwsbrief deze week. En om het nog leuker te maken, hieronder alle regels op een rijtje.

**Afspraken & Regels ten tijde van Corona:**

Vanaf 1 juli mag er weer binnen gesport worden. Wij hebben besloten om nog zoveel mogelijk lessen buiten te geven, omdat ons dit met de intensievere lessen veiliger lijkt, meerdere mensen aangeven het buiten sporten wel erg fijn te vinden en veel mensen aangeven het ook veiliger te vinden. De lessen worden in principe dus gewoon buiten gegeven.  
Er zijn een paar uitzonderingen:

* Op maandag wordt van 19.30 tot 20.15u Yin Yoga binnen gegeven
* Op donderdag wordt van 18.30 tot 19.15u Hatha Yoga binnen gegeven  
    
  **Let Op!!: Alle binnen lessen zullen in de sportschool gegeven worden.   
   Dit in verband met meer ruimte en betere ventilatie.**
* Wil je tijdens vrij cardio gebruik maken van een apparaat dat binnen staat zoals de loopband, XT One en de Lateral is dit mogelijk. Dit gaat wel altijd in overleg met de docent! (en even binnen schoenen aan)
* Bij regen zullen de volgende lessen naar binnen verplaatst worden:   
  - Pilates  
  - Yoga  
  - Yoga/Pilates  
  - 55+/easyshape
* Alle overige lessen zullen gewoon buiten gegeven worden i.v.m. de intensiteit/ beweging van deze lessen. Bij zeer slecht weer zullen deze helaas afgezegd worden. Hou hiervoor de website en facebook in de gaten.

**Algemene afspraken en regels:**

* Kom alleen op afspraak of reservering. Je dient je voor iedere les opnieuw op te geven via het reserveringssysteem:   
  <https://www.supersaas.nl/schedule/Yo's_Gym/Lesrooster_Yo's_Gym>

* Er mag weer gebruik gemaakt worden van de toiletten. Er ligt schoonmaakmateriaal in de toiletten. Bij gebruik van de kleedkamers kan de 1,5 meter regel niet nageleefd worden dus dit kan helaas nog niet. Alleen de toiletten buiten de kleedkamers worden gebruikt.  
  - Kom in je sportkleding   
  - Ga thuis nog even plassen (om te veel drukte bij de toiletten te voorkomen)  
  - Was je handen voor vertrek  
  - Zorg dat je waterflesje gevuld is
* Zorg dat je maximaal 5 minuten voor aanvang van de les aanwezig bent. Dit om drukte tijdens de leswissels te voorkomen. Blijf na de les niet hangen, maar verlaat direct het terrein of het pand.
* 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.
* Zorg dat je bij binnen trainingen in de gemarkeerde vakken blijft.
* Reinig na gebruik direct je toestel of materiaal dat je hebt gebruikt.
* Volg altijd de aanwijzingen van het personeel op.
* 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.

Lieve groet, Team Yo’s Gym