

***Het is een kwestie van geduld***

Lieve mensen

De persconferentie bracht ons helaas weinig goed nieuws onder de zon. Waarschijnlijk had ook niemand dit verwacht, alleen maar gehoopt. Ons geduld wordt nog langer op de proef gesteld. En dus houden we noodgedwongen nog even vol.

Hoewel ook de sportscholen de deuren nog niet mogen openen zien we gelukkig steeds meer mensen terug. En wat ontzettend gezellig is het om jullie weer terug te zien. En wat zijn ook jullie hart, longen en spieren blij met jullie terugkomst. De spieren worden weer van voor tot achter, onder en boven, links en rechts gevoeld. Zooooooo lekker. Ben je nog niet geweest? Gauw komen hoor want we hebben je nu lang genoeg gemist. Wees niet bang voor het onbekende van de lessen. We kunnen de lessen desgewenst aanpassen aan jouw wensen.

Op dit moment hebben onder de tent ruimte voor 6 personen. Dat komt omdat tussen de groepjes van vier personen een afstand van drie meter aangehouden moet worden. Helaas kunnen we niet veel meer mensen kwijt dan dat we nu kunnen, tenzij het heel mooi weer is. We kunnen dan gewoon in de blote buitenlucht.

Vanaf volgende week zal het aantal personen voor het circuit en de pilatesles worden aangepast naar 3 personen per les.

Voor de 55+ /easyshape komen er op dinsdag- en donderdag ochtend 30 minuten lesjes voor 2 personen. Wat mis ik het gekakel van de dinsdagochtendmeisjes in de kleedkamer. Het wordt echt weer tijd om jullie terug te zien. De circuit- en pilateslessen zijn die ochtenden dan ook voor 2 personen.

Voor de spinners zullen we een 30 minuten les gaan maken op muziek (de muziekbox zal dan zachtjes aangezet worden). Een beetje zoals jullie gewend zijn, alleen zonder enthousiaste docenten op de fiets. De instructies zullen voor je op papier gezet worden. De les wordt dus aangepast aan de welbekende lekkere spinningmuziek. Bijna ouderwets lekker.

In de ochtenden worden de lessen gegeven tussen 9:00 en 11:30 uur. Dit omdat het laatste blokje niet heel erg druk bezocht werd. Mocht het de komende dagen toch nodig blijken dan veranderen we de tijd weer naar 12.00 uur.

In de avonden gaan de tijden (i.v.m. de zomertijd) aangepast worden. Volgende week zijn de lessen tussen 18:00 en 20:00 uur en vanaf de week daarna zijn de lessen tussen 18.30 en 20.30 uur. Dan zijn we weer een beetje terug naar wat we gewend waren. Raak je de tijdenweg een beetje kwijt? Gewoon bij SuperSaas kijken, dat wijst zicht vanzelf.

En dan nu iets heel anders. Is er wel eens een hamburger naar je vernoemd? Nee? Nou wel naar mij. Vanaf nu kan je bij Family Vibe in Ede de Yo-burger halen. Speciaal voor de sportend Yo’s Gymmers. Leuk he?! Je kunt kiezen uit een home made vega- of runderburger op een knapperige Johnny Cake met verse groente. En dit voor maar € 4.50. Geef wel even aan dat je bij Yo’s Gym sport. Je krijgt dan een stempelkaartje met een gratis eerste stempel. Je kunt sparen voor € 5.00 korting op je volgende bestelling. Ik heb onlangs eten gehaald bij Family Vibe, en het was me toch lekkerrrrrrrrrrrrr. Kijk gauw even op de website. Doen hoor. Dat wordt smullen.

Genoeg bijgeklets voor deze week. Op naar een gevaccineerd Nederland. Dan kunnen we weer lekker terug naar binnen. Volle bakken in de zalen. Kep er sin an zeg.

Maar tot die tijd, tot buiten.

Yolanda