

 ***Eindelijk!!! We gaan weer groepslessen geven!***

Lieve mensen

Ik ga deze nieuwsbrief wat zakelijk houden. Ik ga je niet lastig vallen met hoe ik me verheug om weer op de spinningbike te zitten, dat ik mijn kwekkende 55+ meisjes weer terug ga zien, we weer met de barbells gaan spelen, we ons weer in een spagaat proberen te laten glijden tijdens de stretch & relax, en ……... Oeps, daar laat ik me toch verleiden. Kom op Yo, nu even to the point.

In de verdere nieuwsbrief staan alleen maar belangrijke punten. Het is dus echt nodig om tot het einde vol te houden en door te lezen. Ja Bert Jan, jij dus ook. Ik heb veel te bespreken met je. En, hoe beter jij leest hoe minder vragen ik straks hoef te beantwoorden. Dus………………………………………….

In de maanden dat er geen lessen waren is er achter de Yo’s Gym schermen nogal wat aan het handje geweest. Hieronder de gevolgen daarvan.

* Paul heeft helaas aangegeven te gaan stoppen met het geven van zijn lessen op dinsdag- en donderdagavond. Gelukkig blijft hij ons wel verblijden op de maandagavond. Op dinsdagavond gaat Isabelle zijn spinning les overnemen. De lessen op donderdagavond gaan Inge en ik overnemen totdat Isabelle er klaar voor is deze zelfstandig te gaan geven.
* De core & stabilityles stopt op de dinsdagavond.
* Lideweij is gestopt met het geven van haar lessen. Haar studie, stage en lange reisafstand vergde te veel van haar. Met pijn in ons hartje hebben we afscheid van elkaar genomen. Ik hoop dat Lideweij weer terug gaat komen als er wat meer rust in haar leven is. Sabine gaat de lessen van Lideweij overnemen. Helaas lukte het niet om Sabine te klonen, dus de Fit & Shape en de Pop Pilates kunnen niet meer tegelijk gegeven gaan worden. De Poppilates gaat op zaterdag naar 11.00 uur.
* Onze Lysanne en Roosanne zijn zwanger. Zo ontzettend leuk voor beide meisjes. Lysanne is al bijna aan haar verlof toe. Voor beide a.s. mama’s geldt dat de zwangerschap niet helemaal zonder klachten verloopt. Beide stoppen even met het geven van hun lessen. Sandra is zo lief om de lessen van Lysanne over te gaan nemen en Greeys gaat jullie op woensdag laten swingen.
* De fightlessen zijn van het rooster af. In de plaats van de fightlessen hebben we een keileuk alternatief in gedachten. Meer hierover na de zomer
* We hebben nu een Spinning- krachtles op donderdag om 18.30 uur op het rooster staan, vanaf september gaat dat een nieuwe maar o zo leuke combi worden. We verheugen ons nu al.
* Ik hoor je denken? Uhhhh Isabelle die les gaat geven? Jazeker. We zijn al een poosje bezig om drie leuke jonge meiden op te leiden om les te gaan geven. Sommige van jullie hebben al kennis gemaakt met Isabelle en Anouk tijdens een spinning, Power of Cardioles. Ons 3e talentje is Aline. Een leuke, jonge en enthousiaste meid die bezig is om zich de Pop Pilates eigen te maken. De enige manier om te leren les te geven is om het te doen. Aline gaat op dinsdagochtend 9.00- 9.45 uur een Pop Pilates les geven. Deze les is vooral bedoeld voor Aline om te oefenen. Ze mag dus fouten maken en zenuwachtig zijn. Deze les komt niet op het rooster te staan maar is wel te reserveren op SuperSaas. Wij wensen deze drie toppertjes heel veel succes, ennuh positieve feedback is altijd welkom.
* Oppasmama Else staat weer te popelen om op woensdag kinderen van sportende moeders op te vangen. Dus neem je kroost gerust weer mee.
* Zolang de coronaregels gelden zullen we zo veel mogelijk blijven ventileren. De ramen en deuren gaan zo ver en zo veel mogelijk open. We proberen de overlast v.w.b. het geluid voor de buren zo veel mogelijk te beperken. Als de ramen en deuren open staan en wij 100% buitenlucht naar binnen moeten halen voor de ventilatie dan is het zonde van de energie om de airco aan te doen als het buiten 30 graden is. Dan doe je hetzelfde als dat je in de winter de verwarming op gevaarlijk zet en de ramen en deuren open doet, maar dan andersom. We moeten maar hopen op een niet al te warme zomer en anders wordt het gewoon flink zweten.
* Het nieuwe rooster staat op SuperSaas en er kan weer gereserveerd worden.
* Voor de komende dagen staan er helaas maar 9 spinningplaatsen op het rooster. Van bijna alle fietsen worden de kettingkasten gezandstraald en gepoedercoat. Door een coronabesmetting met concentratieverlies was ik helaas uit de gedachte van mijn contactpersoon verdwenen. Door te weinig druk van mijn kant en de versnelde versoepelingen ben ik nu helaas in tijdnood gekomen. Hopelijk zijn ze dinsdag weer terug, maar dan moeten de fietsen ook nog in elkaar gezet worden. Ik ga mijn stinkende best doen om dit z.s.m. voor elkaar te krijgen. Mijn excuses hiervoor.
* Het lijkt nog ver weg maar niets is minder waar. De zomervakantie staat ook weer bijna voor de deur. Na lang wikken en wegen hebben we besloten om dit jaar ook met vakantie te gaan. De zomersluiting is dit jaar de eerste twee weken van augustus. De weken voor en na de sluiting zullen de lessen aangepast worden zodat wij ook allemaal even met vakantie kunnen. Het zomerrooster komt gewoon op SuperSaas te staan.
* Zouden de mensen die sportmateriaal geleend hebben deze zo snel mogelijk terug willen brengen? We hebben de spullen jippie jahee weer nodig voor de lessen.
* Verder nog een vriendelijk maar wel dringend verzoek om vooral op schone binnen schoenen te komen sporten. Dus je schoenen niet thuis al aan doen (ook al kom je met de auto). Zo houden we de vloeren schoon wat vooral fijn is voor de mensen die met blote voeten sporten.
* Tja, en dan nog de geldende coronaregels. We blijven onze stinkende best doen om de corona de wereld uit te krijgen en we houden ons dus zolang het nodig is aan de geldende regels.

**Momenteel gelden de onderstaande regels i.v.m. het Corona Virus:**

* 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](https://www.supersaas.nl/schedule/Yo%27s_Gym/Lesrooster_Yo%27s_Gym)
* De lessen blijven 45 minuten. Dit in verband met de wissels tussen de lessen. Pas als de zaal helemaal leeg is mag de volgende groep naar binnen. Er hangt een kaart op de deur die rood of groen is. Zo lang hij rood is dien je nog even buiten te wachten, is hij groen dan mag je door lopen naar de zaal waar je de les volgt.
* Kom je voor een les in de body & mind zaal, dan gebruik je ook die ingang. Voor alle overige lessen gebruik je de andere ingang.
* Houdt te allen tijde 1.5 meter afstand van elkaar, ook bij aankomst en vertrek van het parkeerterrein.
* Bij gebruik van de kleedkamers kan de 1,5 meter regel niet nageleefd worden dus dit kan helaas nog niet. Kom daarom in je sportkleding zodat je alleen even van schoenen hoeft te wisselen.
* Er mag gebruik gemaakt worden van de toiletten. Op de toiletten liggen doekjes en staat een spray. Gelieve na je bezoek even het toilet, het kraantje en de deurklink even schoon te maken. (Om te veel drukte bij de toiletten te voorkomen is het handig om voor vertrek thuis nog even naar de wc te gaan)
* Zorg dat je tijdens de trainingen in de gemarkeerde vakken blijft.
* Was thuis voor vertrek je handen.
* Zorg dat je waterflesje gevuld is.
* 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 meedoen met de les!!
* Reinig na gebruik direct je toestel of het 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.

Nou, het was een flinke kluif, maar het boek is uit. Ik ben trots op je dat je het vol hebt gehouden om tot het einde door te lezen. Maar ik heb niet gejokt he, alleen maar belangrijk nieuws.

De sportschool is weer ontstoft, de ramen en spiegels gepoetst en de vloeren gedweild. De lessen zijn geleerd en voorbereid. We houden er echt wel rekening mee dat er wat mensen zijn die de afgelopen maanden niet veel gesport hebben. We zullen lief voor je zijn. Ook onze lichamen zullen weer moeten wennen aan al die lessen. Ik ben nu al kapot hahahaha.

Maar wij hebben er net zoals jij enorm veel zin in. De afgelopen weken is duidelijk gebleken wat de kracht is van onze groepslessen. Want o o ooooooo, wat hebben we die gemist. Dus,………………………

Tot gauw en een dikke groepslesknuffel van mij.

Yolanda