

Groepsles rooster

m.i.v 1 sep 2020

Nije Balans

Lifestyle en Bewegen

Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag	Zondag
Open 07.00		Open 08.30		Open 08.30		Open 07.00		Open 08.30		Open 09.00	
Binnen *	Buiten	Binnen	Buiten	Binnen	Buiten	Binnen	Buiten	Binnen	Buiten	Buiten	Binnen/ Buiten
	Circuit 07.15- 07.45						Circuit 07.15- 07.45				
	Spinning 45 08.45- 09.30			Pilates 08.30- 09.00		Yin Yoga 30 07.45- 08.15					Pump 09.00- 10.00
Dance4Fun 09.45- 10.35	Circuit 09.00- 09.45		Circuit 09.00- 09.45	Zumba 09.05-09.50	Circuit 09.00- 09.45			Dance4Fun 09.00- 09.50	Circuit 09.00- 09.45		Spinning 60 10.15- 11.15
Club Yoga 10.45- 11.45	Circuit 10.00- 10.45	Yin Yoga 10.30- 11.30			Spinning 45 10.00- 10.45		Circuit 10.00- 10.45	Yogilates 10.00- 11.00		Circuit 10.00- 10.45	Circuit 10.00- 10.45
						Total Body 10.45-11.15	Spinning 30 10.00- 10.30	Yin Yoga 11.15- 12.15		tot 13.00 open	
	Circuit 14.00- 14.30		Circuit 14.00- 14.30		Circuit 14.00- 14.30		Circuit 14.00- 14.30		Circuit 14.00- 14.30		
Flow Yoga 17.30- 18.30											
Pump 18.45- 19.45		Boksen 17.30- 18.35									
	Spinning 45 20.00- 20.45		Spinning 60 19.15- 20.15	Dance4Fun 19.00- 19.50			Spinning 45 19.00- 19.45		Spinning 45 19.30- 20.15		
	Circuit 20.00- 20.45		Circuit 20.00- 20.45	Club Yoga 20.00- 21.00	Circuit 20.00- 20.45	Pump 20.15- 21.15	Circuit 20.00- 20.45				
		Yin Yoga 20.30- 21.30									
tot 21.30 open		tot 21.30 open		tot 21.30 open		tot 21.30 open		tot 21.30 open		44 lessen per week	

Covid 19 regels: we doen het samen!

- * Blijf thuis bij koorts en verkoudheid
- * Hou 1,5 m afstand aub
- * Was of desinfecteer voor en na de training je handen
- * Desinfecteer je materiaal na afloop
- * Kom bij voorkeur op de fiets of wandelend/ joggend
- * Trainen met handdoek verplicht
- * We verzoeken je om de aanwijzingen vh personeel op te volgen

Reserveren:

- * Reserveren noodzakelijk vanwege protocol RIVM
- * Dit geldt ook voor vrije fitness en eGym
- * Reserveer via de afspraaklink, heb je deze nog niet? Vraag de receptie aub
- * Direct na je training ontvang je een nieuwe afspraaklink
- * Ben je verhinderd? Meld je af aub dan maak je iemand anders blij met jouw plek
- * Max aantal personen is afhankelijk van activiteit en ruimte
- * Bij mooi weer kan een "binnenles" ook nog buiten in de tent gegeven worden

M.B.T de 1,5 meter regel:

- * Spinninglessen blijven deze zomer in de tent
- * Kleedkamers krijgen tijdelijke aangepaste routing en functie!
- * Voorlopig alleen in gebruik voor schoenen wisselen, opbergen spullen in kastjes, handen wassen en toilet
- * Douches en Sauna blijven gesloten ivm protocol RIVM
- * Dus omkleeden en douchen voorlopig nog thuis.