



juli 2020

Bijgaand treffen jullie informatie aan betreffende de periode vanaf 1 juli wanneer we weer binnen mogen sporten.

Hallo allemaal,

Ik ben ontzettend blij dat ik jullie kan mededelen dat de overheid heeft besloten dat we vanaf 1 juli 2020 weer binnen mogen sporten mits we aan de richtlijnen van het RIVM voldoen.

En voordat ik jullie op de hoogte breng van deze richtlijnen wil ik jullie allemaal heel erg bedanken voor de afgelopen periode, voor jullie begrip, lieve woorden, geduld, afname van de online lessen, deelname aan de buitenlessen etc etc.

Tot en met 17 juli geef ik nog les, in principe buiten, en in geval van slecht weer gaan we vanaf 1 juli naar binnen. Daarna is het 4 weken zomervakantie.

Vanaf 1 juli gelden de volgende maatregelen wanneer we naar binnen gaan.

Ook nu: ***lees deze informatie aandachtig door en bewaar 'm goed!!***

Voordat je komt sporten beantwoord je voor jezelf onderstaande vragen:

Had je 1 of meerdere klachten in de afgelopen 24 uur?

hoesten, neusverkoudheid, koorts vanaf 38 graden, benauwdheidsklachten?

Heb je op dit moment een huisgenoot met koorts en/of benauwdheidsklachten?

Heb je het nieuwe coronavirus gehad en is dit de afgelopen 7 dagen vastgesteld (in een lab)

Heb je een huisgenoot met het nieuwe coronavirus en heb je in de afgelopen 14 dagen contact gehad met hem/haar gehad terwijl hij/zij nog klachten had?

Ben je in quarantaine omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld?

Heb je op 1 van bovenstaande vragen ja beantwoord, dan blijf je thuis en meld je je af.

Wanneer alle vragen met nee zijn beantwoord ben je van harte welkom om te komen.

Concreet betekent dat voor de studio in Rolde het volgende:

1. Trek thuis alvast je sportkleding aan en ga naar het toilet.
2. Was thuis grondig je handen
1. Neem je eigen trainingsmat, handdoeken, meditatiekussen, dekens of andere benodigdheden mee. Ik kan deze momenteel helaas niet meer ter beschikking stellen conform de huidige richtlijnen. Wanneer je geen eigen trainingsmat hebt of deze wilt aanschaffen informeer dan even bij mij naar de mogelijkheden.
2. Houdt ten allen tijde 1.5 meter afstand van elkaar!
3. Bij binnenkomst in de studio, allereerst je handen ontsmetten met het ontsmettingsmiddel wat op de tafel staat. Vervolgens je schoenen en eventueel jas en tas wegzetten/plaatsen en je direct naar de trainingszaal begeven.
4. In de trainingszaal zijn afgebakende plekken beschikbaar waarbinnen je je eigen mat kunt leggen en waarbij een minimale afstand van 1,5 meter is gewaarborgd met de omringende matten. Het maximum aantal deelnemers per les zal derhalve teruggebracht dienen te worden naar 8 personen bij de pilates- en vinyasa flowlessen en 9 personen bij de yinyoga lessen.
5. Voor aanvang van de les en na aanvang van de les is er voorlopig geen gelegenheid om wat aan de tafel met elkaar te drinken of na te zitten (helaas). De bedoeling is dat je direct naar huis gaat zodat je de nieuwe groep deelnemers niet passeert. Mocht je toch wat water willen drinken dan kun je een afgesloten eigen flesje water meenemen tijdens de les.
6. Tijdens de lessen zal ik voorlopig uiteraard op minimaal 1.5 meter afstand blijven en geen hands-on correcties of begeleidingen geven.

Als we bovenvermelde maatregelen naleven dan kunnen we weer op verantwoorde wijze met elkaar binnen sporten.

Inmiddels heb ik de planning voor volgend seizoen gereed, de groepsindelingen blijven nagenoeg gelijk, het lesrooster blijft gelijk (het kan soms zijn dat er een les is die teveel deelnemers heeft, ik zal dan in individueel overleg kijken wat mogelijk is). De lessen zijn weer volledig volgeboekt en vanaf 17 augustus 2020 gaan we werken met een online reserveringssysteem (MOMOYOGA) waarover jullie tijdig nader bericht en uitleg krijgen.

Jullie ontvangen uiterlijk 17 juli een eindafrekening van dit seizoen. Wanneer je eindsaldo "0" is dan ontvang je geen nader bericht.

Neem gerust contact met me op als je nog vragen hebt.

Snel tot ziens in 1 van de lessen en iedereen die ik niet meer zie voor de zomervakantie wens ik een hele fijne zomerperiode.

Hartelijke groet,

Ellen Magielse

www.ellenmagielse.nl

06-52314127