

Groepslesrooster Covid-19

Maandag		
Tijd	Grasveld	Sport Cycle
09:00	Body Pump	
10:15	Body Balance	
11:30	Sport Vitaal*	
19:00		Sport Cycle
19:30	Body Attack	
20:45	Hatha yoga	

Dinsdag		
Tijd	Grasveld	Sport Cycle
09:00	Body Pump	
19:00	Body Balance	
20:15	Body Pump	
	Boot camp	

Woensdag		
Tijd	Gasveld	Sport Cycle
09:00	Boot camp	
10:15	Body Balance	
11:30	Sport Vitaal*	
18:00	Sport Steps	
19:00	Sh'bam	Sport Cycle
20:15	Body Balance	

Donderdag		
Tijd	Grasveld	Sport cycle
19:00	Power Yoga	
20:15	Boot camp	Sport cycle

Vrijdag		
Tijd	Grasveld	Sport Cycle
09:00	Body Pump	Sport Cycle
10:15	Body Balance	
11:30	Sport Vitaal	

Zaterdag		
Tijd	Grasveld	Sport Cycle
09:00	Pilates	
	Sport Steps	
10:15	Body Attack	Sport Cycle

Zondag		
Tijd	Grasveld	Sport Cycle
10:30	RUN	
11:30	Body Balance	

* Voor de sportvitaal op maandag en woensdag ochtend kun je je telefonisch opgeven bij Rica.

PROTOCOL COVID-19
VEILIG & VERANTWOORD SPORTEN

VOOR UW BEZOEK

- Kom alleen als u een afspraak of reservering heeft gemaakt.
- Bezoek de club alleen, of met personen uit uw huis houden. Niet met anderen.
- Kom niet eerder dan de afgesproken starttijd naar onze locatie.
- Blijf thuis als u een van de volgende klachten heeft: Neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest of verhoging (vanaf 38°C).
- Blijf thuis als iemand in uw huis koorts heeft (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten.
- Was voorafgaand aan de afspraak/het bezoek uw handen met zeep, minimaal 20 seconden.
- Ga voorafgaand aan uw bezoek thuis naar het toilet.

TIJDENS UW BEZOEK

- Gebruik bij binnenkomst de desinfecterende gel/zeep.
- Maak tijdens het sporten gebruik van uw eigen (schone) handdoek.
- Houd minimaal 1,5 meter afstand tot andere sporters en onze medewerkers.
- Hoest en nies in je elleboog, gebruik papieren zakdoekjes en gooi deze direct weg.
- Handen schudden en ander fysiek contact is te allen tijde verboden.
- Reinig en desinfecteer de apparatuur/materialen voor en na uw gebruik.
- De toiletgroepen mogen door maximaal 1 persoon tegelijkertijd worden bezocht.
- Kleedkamers, douches, sauna's en soortgelijke faciliteiten mogen niet worden gebruikt.
- U mag zelf een bidon met water/sportdrink meenemen. Onze horeca/lounge is gesloten.
- Betalingen zijn alleen mogelijk via pintransactie of automatische incasso.
- Verlaat na uw training direct de locatie, zodat iemand anders kan komen sporten.
- Volg te allen tijde de instructies van onze medewerkers op!

BEDANKT VOOR UW MEDEWERKING!