

# CARDIO FITNESS BEVERWIJK

**\*\* Vanaf 1 juli de deuren weer open \*\***

Vanaf woensdag 1 juli gaan onze deuren weer open. Om ervoor te zorgen dat alles soepel zal verlopen, vragen wij jouw aandacht voor het volgende.

## **Regels vóór aanvang training/les:**

- **Belangrijk: als je verkoudheidsklachten met koorts hebt en/of benauwdheid, moet iedereen in het huishouden thuisblijven.**
- Kom niet eerder dan de afgesproken tijd naar de locatie van de training. Let op: Groepslessen maximaal 15 minuten voor geboekte lestijd! Fitnesstraining vanaf de aanvangstijd gereserveerde tijdsblok, dus niet eerder!
- Was voorafgaand aan de training grondig je handen met zeep, voor minimaal 20 seconden.
- Gebruik van kleedkamers is toegestaan, rekening houdende met 1,5 meter afstand. We adviseren om zoveel mogelijk thuis om te kleden en te douchen en de kleedkamers voorlopig zo min mogelijk te gebruiken.
- Alle sporters die aan de les deelnemen nemen hun eigen materiaal mee, zoals bokshandschoenen, scheenbeschermers, waterfles en andere benodigdheden mee. Er kunnen geen spullen van de sportschool of trainer worden geleend.
- Zorg dat jouw trainingsuitrusting en spullen schoon zijn.
- Een training/les dient vooraf gereserveerd te worden. Dit kan vanaf 30 uur voor aanvang van de les. Geen mail ontvangen? Mail naar [info@cardiofitnessbeverwijk.nl](mailto:info@cardiofitnessbeverwijk.nl).

## **Regels bij aanvang fitness:**

- Kom niet eerder, maar pas vanaf de gereserveerde tijd. Dit i.v.m. een goede doorstroming met de deelnemers aan de groepslessen. We gaan niet moeilijk doen over 5 minuten langer of korter trainen.
- Probeer zoveel mogelijk op de fiets te komen.
- Parkeren graag in de parkeervakken. Tip: maak gebruik van het parkeerterrein van Makro.
- Alle sporters dienen eerst hun handen te desinfecteren.
- **Alle sporters dienen onderling te allen tijde 1,5 meter afstand te houden.** Neem deze regels in acht!
- Instructies van het personeel dienen te allen tijde opgevolgd te worden.
- Graag per keer 1 training te boeken. Helaas blijkt dat men meerdere trainingen op een dag boekt en dan pas last minute besluit wat men definitief gaat boeken. Dit is niet de bedoeling. Bij herhaling zullen we hier consequenties aan gaan hangen.

## **Regels bij aanvang groepsles:**

- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang.
- Probeer zoveel mogelijk op de fiets te komen.
- Parkeren graag in de parkeervakken. Tip: maak gebruik van het parkeerterrein van Makro.
- Ouders verlaten het terrein meteen na het brengen van hun kind.
- Alle sporters dienen eerst hun handen te desinfecteren en kunnen vervolgens via het aangewezen looppad richting het sportveld lopen.

- **Alle sporters dienen onderling te allen tijde 1,5 meter afstand te houden.** Neem deze regels in acht! Met uitzondering van de contactsporten (kick)boksen. Bij het verlaten van de zaal na een (kick)boksles geldt meteen weer de 1,5 meter regel!
- Instructies van de trainers en het personeel dienen te allen tijde opgevolgd te worden.
- Graag per keer 1 training te boeken. Helaas blijkt dat men meerdere trainingen op een dag boekt en dan pas last minute besluiten wat ze definitief gaan boeken. Dit is niet de bedoeling. Bij herhaling zullen we hier consequenties aan gaan hangen.

### **Toeschouwers:**

- **Helaas zijn toeschouwers niet toegestaan.** Wij rekenen op uw begrip. Het is dus niet de bedoeling dat andere personen, dan de sporters zelf (zoals ouders of kinderen) de training bijwonen. Ook niet wanneer zij afstand houden.

### **Regels tijdens de fitness & lessen:**

- Instructies van de trainers en personeel dienen te allen tijde opgevolgd te worden.
- De 1,5 meter afstand tijdens het sporten, dient waar mogelijk in acht genomen te worden, met uitzondering van het (kick)boksen. Voorafgaand en na afloop van (kick)boksen, dienen sporters van 18 jaar en ouder wél 1,5 meter afstand tot elkaar te houden, waaronder in de kleedkamers en in de kantines die ook per 1 juli weer open mogen
- Kinderen tot en met 18 jaar mogen in groepsverband georganiseerd en uitsluitend buiten trainen.

### **Regels na de fitness training en groepslessen:**

- Ga na afloop van de training gelijk weer naar huis.
- Was bij thuiskomst grondig je handen met zeep, voor minimaal 20 seconden.
- Materiaal wordt door ons weer schoongemaakt.

### **Lesrooster:**

- Zie app voor de aangeboden lessen
- Of zie website

Er wordt voldoende tijd tussen de lessen in gecreëerd zodat de groepen zomin mogelijk elkaar kruisen. Kom daarom ook niet te vroeg! De lessen kunnen daardoor goed leeglopen.

### **Sportivity app:**

- Hou updates van deze app ook in de gaten zodat je met de laatste versie blijft werken.
- Nog geen reserveringsapp? Stuur een e-mail naar [info@cardiofitnessbeverwijk.nl](mailto:info@cardiofitnessbeverwijk.nl)

### **Fitness & lessen reserveren:**

- De les kan vanaf 30 uur voor aanvang gereserveerd worden.
- Blijk je na reservering onverhoopt niet te kunnen? Meld je dan bijtijds af voor de desbetreffende les.

### **Vragen?**

E-mail naar [info@cardiofitnessbeverwijk.nl](mailto:info@cardiofitnessbeverwijk.nl)

**Tot slot:**

Het is belangrijk dat wij dit samen doen. Houd je dus aan bovenstaande regels en attendeer elkaar hierop. Op deze manier kunnen wij met z'n allen veilig en verantwoord sporten!