

4 november 2020

# CARDIO FITNESS BEVERWIJK

Beste Sporter,

Hierbij ontvang je weer een update naar aanleiding van de persconferentie van dinsdag 3 november 2020. Het is fijn dat de overheid nog steeds het belang van sport en bewegen op je gezondheid inziet en het sporten (nog) blijft stimuleren; dan wel weer met een kleine aanpassing. Vanaf donderdag 5 november vervallen de groepslessen voor de leeftijd vanaf 18 jaar. We hebben wel een alternatief zodat men zelf kan blijven trainen op de bokszak. De kids- en jeugdlessen blijven doorgaan.

We willen erop blijven hameren om je te houden aan de regels. Corona vraagt om flexibiliteit, begrip en medewerking. Blijf regelmatig je inbox en reserveringssysteem in de gaten houden, zodat je op de hoogte blijft van de laatste updates en aanpassingen. Onderstaande maatregelen gaan in op donderdag 5 november.

## GROEPSLESSEN:

- Kids- en jeugdlessen gaan gewoon door.
- Alle groepslessen voor personen vanaf 18 jaar komen te vervallen. We hebben wel een alternatief zodat men zelf kan blijven trainen op de bokszak.
- De dojo zal deels toegankelijk blijven, zodat men individueel gebruik kan blijven maken van de bokszak en de training kan voortzetten. In de app zal deze training te vinden zijn als 'bokszak individueel zonder trainer'.
- Er zijn twaalf bokszakken beschikbaar die men met maximaal twee personen mag delen. Te allen tijde geldt dat men onderling anderhalve meter afstand dient te houden.
- We zetten achtergrondmuziek aan en de timer staat aan.
- De bokszakken graag desinfecteren voor én na gebruik (en ook afdrogen!).
- De ingang voor het individueel trainen op de bokszak zal te vinden zijn aan de rechterzijde van het pand (Max Sports). Sporters in de dojo verlaten het pand via de achteruitgang.
- Er geldt nog steeds een maximum van zes trainingen per week, zodat we met z'n allen verantwoord kunnen blijven sporten.
- Iedereen met een groepslesabonnement kan gebruik maken van de fitness en cardio.

Kom niet eerder dan de afgesproken tijd naar de locatie van de training. Let op: de bokszak kan vanaf de aanvangstijd van het gereserveerde tijdsblok in gebruik genomen worden, dus kom niet eerder! Kom je later dan je gereserveerde tijdsblok, dan gaat dit van je trainingstijd af.

## FITNESSHAL 1 & 2

Voor de fitness geldt nog steeds een maximum van dertig personen per ruimte. We hebben de fitness verdeeld in twee zones, zodat er twee ingangen en twee uitgangen ontstaan. In je app heb je dit de afgelopen weken al terug kunnen zien als fitnesshal1 en fitnesshal2. Het is niet mogelijk om van de ene hal

naar de andere hal te lopen! Er geldt een maximum van zes trainingen per week zodat we met z'n allen verantwoord kunnen blijven sporten. Note: twee trainingen achter elkaar boeken telt als twee trainingen.

Kom niet eerder dan de afgesproken tijd naar de locatie van de training. Let op: de fitnessstraining start op de aanvangstijd van het gereserveerde tijdsblok, dus kom niet eerder! Kom je later dan je gereserveerde tijdsblok, dan gaat dit van je trainingstijd af.

Fitness 1 (hoofdingang) = cardio- en fitnessapparatuur  
Fitness 2 (zijingang tent) = fitnessapparatuur en klimrek (géén cardio!)

Note: dumbbells en latpully's zijn verdeeld over beide fitnessdelen.

#### **RESERVEREN:**

- Reserveren vooraf is verplicht!
- Reserveren kan vanaf dertig uur voor aanvangstijd. Voorbeeld: een training van zaterdag 13:00 uur kan vanaf vrijdagochtend 07:00 uur gereserveerd worden tot een minuut voor aanvangstijd.
- Er geldt een maximum van zes trainingen per week, zodat we met z'n allen verantwoord kunnen blijven sporten. Note: twee trainingen achter elkaar boeken telt als twee trainingen.

#### **BELANGRIJK:**

- Kom niet eerder dan de afgesproken tijd naar de locatie van de training. Let op: groepslessen maximaal tien minuten voor de geboekte lestijd! Fitnessstraining vanaf de aanvangstijd van het gereserveerde tijdsblok, dus niet eerder! Kom je later dan je gereserveerde tijdsblok, dan gaat dit van je trainingstijd af.
- Je krijgt pas toegang tot het pand zodra de sporters van het voorgaande trainingsblok het pand hebben verlaten.
- We vragen dringend om de sportschool direct na het sporten te verlaten en niet te blijven hangen in en/of om de sportschool.
- Instructies van de trainers en het personeel dienen te allen tijde opgevolgd te worden.
- Om iedereen de gelegenheid te geven veilig en verantwoord te sporten is er een aanpassing in het aantal te boeken trainingen. Het maximum is vier trainingen per week voor fitnessabonnementen en zes trainingen voor groepslessen.
- Reserveren kan vanaf dertig uur voor aanvangstijd. Voorbeeld: een training van zaterdag 13:00 uur kan vanaf vrijdagochtend 07:00 uur gereserveerd worden tot een minuut voor aanvangstijd.

#### **KLEEDKAMERS & DOUCHES:**

Kleedkamers en douches zijn nog steeds afgesloten en niet in gebruik. Alle sporters komen in hun sportkleding naar de sportschool en douchen na afloop thuis. Ook omkleden na afloop gebeurt thuis.

#### **BASISREGELS:**

- Reserveren vooraf is verplicht!
- Kom niet eerder dan de afgesproken tijd naar de locatie van de training. Kom je later dan je gereserveerde tijdsblok, dan gaat dit van je trainingstijd af.
- Anderhalve meter afstand houden.
- Handen desinfecteren bij binnenkomst.
- Fitnessapparatuur en bokszakken desinfecteren voor én na gebruik (en ook afdrogen!).
- Na het sporten verlaat je meteen het pand. Graag niet in en/of rondom het pand blijven hangen.
- Als je verkoudheidsklachten met koorts hebt en/of benauwdheid, moet iedereen in het huishouden thuisblijven.
- Instructies van de trainers en het personeel dienen te allen tijde opgevolgd te worden.

**TOT SLOT:**

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

Wij vertrouwen je hiermee voldoende te hebben geïnformeerd en hopen je snel weer in goede gezondheid bij Cardio Fitness Beverwijk te mogen begroeten.