



actief bewegen in een ontspannen sfeer

IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Feel Fit vanaf 1 september
2. BINNEN, BUITEN en ZOOM schema
3. Eerste les in de judozaal
4. Mooie buitenlessen foto's

EERSTE LES IN DE JUDOZAAL

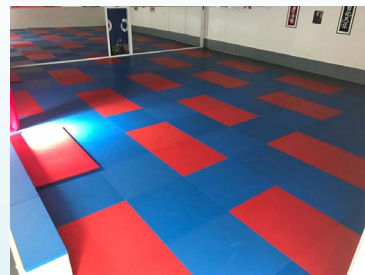
Afgelopen maandag heeft Maggie met haar Pilatesgroep de judozaal ingewijd. Vanwege de regen was buiten lesgeven geen optie. Opvallend was dat men niet meteen op de rode vlakken ging staan... zo zie je maar dat wat je bedenkt niet altijd meteen logisch is voor degenen voor wie het is bedoeld!



FEEL FIT VANAF 1 SEPTEMBER

Wat betreft de zaal:

We hebben in onze eigen judozaal rode vlakken van 1 bij 2 meter per persoon verspringend gelegd, met schuin geteld meer dan twee meter ruimte 'van hart tot hart' - als men in het midden van de eigen plek gaat staan-. We komen dan op 18 tot 19 plekken, exclusief docent. Iedereen heeft zo een 'eigen' rood plekje.



Wat betreft de ventilatie:

We werken aan een passieve (extra raam) en mechanische ventilatie. Daarover zijn gesprekken met de eigenaar.

Wat betreft de inhoud van de lessen:

We zullen met de 1,5 meter rekening houden; dat betekent geen grote en ruime passen naar alle kanten. Ook rondjes rennen in de zaal zal voorlopig niet aan de orde zijn.

Wat betreft de betaling:

Ook zullen we met een opleving van corona rekening moeten houden, vandaar mijn voorlopige voorkeur voor tienrittenkaarten en twintigrittenkaarten. Daarover horen jullie eind augustus meer.

En verder?

Mijn streven is om per 1 september in onze judozaal te beginnen, met in principe dezelfde tijden en docenten als voorheen.

Ook Feel Fit Man gaat naar 60 minuten lessen om de betaling simpel te houden. Waarschijnlijk gaat er een reserveringssysteem komen. Daar zijn we ons over aan het oriënteren.

BINNEN, BUITEN EN ZOOM SCHEMA 3/8 TM 7/8



Maandag: 09.00 - 09.40uur
09.00 - 10.00uur
10.15 - 11.15 uur
10.30 - 11.30 uur
19.30 - 20.30 uur

ZOOM Bodyshape door **Magda** (magdaoord@kpnmail.nl)
BINNEN Bodyshape + door **Maggie**
BINNEN Bodyshape door **Magda**
Feel Fit Man BUITEN door **Andreas** (andre@andrenaber.nl)
BUITEN Pilates door **Maggie** (maggie@magmenu.nl)

Dinsdag: 09.00 - 10.00 uur
10.15 - 11.15 uur

BUITEN Bodyshape door **Magda** (magdaoord@kpnmail.nl)
BUITEN Stretch&Shape door **Magda** (magdaoord@kpnmail.nl)

Woensdag: 10.15 - 11.15 uur

BINNEN Bodyshape door **Inger**

Donderdag: 09.00 - 10.00 uur
10.15 - 11.15 uur
10.30 - 11.30 uur

BINNEN Bodyshape + door **Maggie**
BINNEN Stretch&Shape door **Magda**
Feel Fit Man BUITEN door **Andreas** (andre@andrenaber.nl)

Vrijdag: 09.00 - 10.00 uur
10.15 - 11.15 uur

BUITEN Pilates/Yoga door **Marja** (maggie@magmenu.nl)
BINNEN Bodyshape door **Inger**

BUITENLES FOTO'S

Wat zijn we in Den Haag toch bevoorrecht met al dat groen om ons heen. Daardoor konden we op de mooiste plekjes buitenlessen geven. Er zat zelfs een roofvogel (volgens Froukje een uil) in de boom vlakbij ons.

