

Het zal niemand ontgaan zijn dat de praktijk steeds meer uitbreidt, daarom gaan er vanaf oktober een aantal dingen veranderen.

Afmeldingbeleid:

Gezien de enorme toename van nieuwe sporters, zijn wij genoodzaakt het afmeldingbeleid aan te passen. Voorheen kon je een paar uur voor de les afbellen, dan werd er geen strip afgeschreven. Vanaf oktober 2010 geldt er een afmeld tijd van 24 uur. Nu kan het altijd gebeuren dat je de ochtend, op de dag dat je zou sporten, bijvoorbeeld ziek wordt. Daarom hebben we besloten om per strippenkaart één maal respijt te verlenen voor een "medische" reden. De datum wordt wel op de stippenkaart genoteerd, maar zal niet als strip worden afgetekend. Het blijft wel de bedoeling dat je ten alle tijden zo snel mogelijk afbelt als je verhinderd bent, ook al is het dan korter dan 24 uur. Zo blijven wij in de gelegenheid, om andere sporters te benaderen die zich niet voor de betreffende les konden inschrijven omdat deze vol zat of, om onze schema's aan te passen.

We hopen op jullie begrip voor deze ontstane situatie.

Hartslagbanden:

Ook hiervoor geldt dat we door de vele sportlessen soms nauwelijks genoeg droge elastieken banden hebben en het kost ook steeds meer tijd om ze allemaal na elke les schoon te maken. Daarom zal vanaf 1 oktober iedereen een eigen elastieken band van ons mee naar huis krijgen. De hartslagmeters (het harde gedeelte) blijven wel bij ons, deze kun je aan het begin van de les zelf pakken en aan het einde van de les op de trap neerleggen. Het is dus de bedoeling dat je het elastieken gedeelte elke les weer bij je hebt. Ook ben je nu zelf verantwoordelijk voor het schoonmaken ervan. Hij kan gewoon in de wasmachine of even met water en zeep schoongemaakt worden. De band krijgen jullie van ons, daar zijn geen kosten aan verbonden, maar mocht je hem kwijtraken dan kost een nieuwe band 10 euro. Wanneer de band versleten raakt, geef dat dan even aan ons door dan zorgen wij voor een nieuwe.

Nieuwe fitnessinstructrices:

De sporters van de dinsdag ochtend en middag, hebben al kennis kunnen maken met onze nieuwe instructrices. Hieronder een korte introductie. Margien Scheijgrond is 29 jaar en woont in Hekelingen, sinds februari is zij, net als Susan en Aryanna, erkend Fitnesstrainer A. Ze heeft nog geen ervaring in lesgeven, maar dat zal snel komen. Daarnaast heeft zij een studie SPW / SPH gedaan. Het is de bedoeling dat zij een nieuw all-round uur gaat draaien op dinsdagmorgen van 9:00 – 10:30 en daarnaast neemt zij het medisch uur van 11:00 – 12:00 over van Aryanna.

Carla van Leeuwen is 38 jaar en woont in Brielle, zij is nog geen erkend Fitnesstrainer. Wel heeft ze veel ervaring met lesgeven in de twirl sport. Carla gaat zich vooral richten op de nieuwe Diplan sporters. Naast de voedingsschema's zal er een speciaal cardio-sport uur worden opgezet voor deze mensen. Deze lessen zullen waarschijnlijk op maandag en donderdag gaan plaatsvinden in de ochtenduren.

Dus weet je mensen die graag willen sporten en/of afvallen en in de ochtend uren kunnen trainen, vertel ze dan over ons.

Wist je dat:

- het altijd de bedoeling is dat je uitsluitend met binnenschoenen de praktijkruimte betreed. Dit om te voorkomen dat er zand en steentjes op de grond komen en de vloer beschadigen. Dus graag speciale binnen schoenen dragen en er ook niet voor een kort moment mee buiten lopen.
- je na de les altijd vrij bent om een kopje koffie of thee te drinken op onze kosten. Een gezellig moment om nog even verder te ontspannen en gezellig bij te kletsen.

