



Beste sporter,

Tijdens de persconferentie van gisteravond werd duidelijk dat de sportscholen open mogen blijven. Dat is natuurlijk super nieuws! Wel zijn er een aantal maatregelen aangescherpt. Groepslessen zijn de komende twee weken niet toegestaan (vanaf 4 november 22.00 uur).

In plaats van LIVE groepslessen volgen kun je natuurlijk gebruik maken van onze vrije fitness. Heb je hier nog weinig ervaring in, vragen over of ben je ergens onzeker over, stap dan gerust op een van onze medewerkers af. Zij helpen je graag verder. Je kunt ook via de receptie een afspraak maken met een trainer voor uitleg over de apparatuur.

In de fitness geldt de regel van maximaal 30 mensen per zaal, mits 1,5 meter afstand gehouden kan worden.

LESSEN LIVE VIA ZOOM:

Voor leden die de komende 2 weken geen fysieke lessen mogen volgen, hebben we goed nieuws. Exclusief voor onze leden gaan we namelijk live groepslessen via Zoom geven.

De volgende lessen betreft dit; BBBB. Pilates, Yoga (Yin/Club/Flow) en CrossFun.

Reserveer je les via de website en maximaal een uur voorafgaande dat de les start ontvang je een link om deel te nemen aan de les via Zoom. Bel naar Play-Fit als dit niet het geval is (020-492 26 60)

Overige lessen; Spinning, KickFit, BodyPower

Aangezien we de komende twee weken bovenstaande lessen niet mogen geven, bieden we onze leden de mogelijkheid om dit individueel te trainen. Dit kan in de Crosszaal individueel of in de Playstationzaal met virtuele begeleiding voor Spinning en BodyPower en v.w.b. KickFit kun je ervoor kiezen om individueel te trainen op de kickboks paal maar ook een mogelijkheid om een online begeleide les te ontvangen. Stuur hiervoor een email naar info@play-fit.nl.

Zodra er nieuwe ontwikkelingen zijn, houden we jullie op de hoogte!

Dringend advies voor het trainen in de fitness:

1. Kom als het je uitkomt op een ander tijdstip trainen dan op de *piektijden!
2. Train zoveel mogelijk alleen i.p.v. met een maatje.
3. Als je ziet dat het te druk is, kom dan later terug.
4. Vraag om de 1.5 meter afstand en geef deze uiteraard ook.
5. Houd je aan de hygiëne regels.

Hieronder de tijdstippen/momenten waarop het nu nog rustig tot zeer rustig is. *zeer rustig

*Piektijden doordeweeks tussen 09:00-10:30 uur en 18:45-20:45 uur en in het weekend tussen 09:30-11:00 uur.

Dagen	Ochtend	Middag	Avond
Maandag	08:00 - 09:00 uur	11:00-15:00	20:30-22:00
Dinsdag	08:00 - 09:00 uur	12:00-16:00	21:00-22:00
Woensdag	08:00 - 09:00 uur	12:00-16:00	20:30-22:00
Donderdag	08:00- 12:00	12:00-18:00	21:00-22:00
Vrijdag	08:00 - 09:00 uur	12:30-15:00 17:00-19:15	
Zaterdag	12:30- 14:00 uur		
Zondag	12:30- 14:00 uur		

We gaan het met elkaar oplossen en samen werken aan een fitter, sterker en blij lijf!!

Stay Safe, Stay Healthy, Stay@Play-Fit!

Team Play-Fit