

NIEUWSBRIEF NOVEMBER 2021

BESTE LEDEN,

Hierbij staat er weer een nieuwe nieuwsbrief voor jullie klaar! Hierin krijgen jullie een update over het verbouwen van de Fitness2 ruimte en de eerste informatie over de extra decemberactiviteiten die we dit jaar gaan organiseren. Daarnaast kom je meer te weten over onze W.O.D. trainingen en wijzen we jullie nog even op de hygiëneregels binnen ons fitnesscentrum.

VERBOUWING FITNESS 2

Afgelopen week zijn we gestart met het verbouwen van de huidige fitness 2 ruimte. Sinds de coronaperiode is deze ruimte al betrokken bij het fitnesscentrum maar na deze verbouwing zal de ruimte volledig aansluiten op de fitness. Door middel van een schuifwand willen we de ruimte makkelijk kunnen openen en afsluiten. In deze ruimte zullen een aantal groepslessen zoals Crossbox of W.O.D. worden gegeven maar deze ruimte kan natuurlijk ook gebruikt worden voor vrije fitness. De ruimte zal op ongeveer dezelfde manier worden ingericht als onze huidige Crossbox. De komende weken zal er nog druk aan de nieuwe zaal gewerkt worden maar we hopen deze vanaf begin december in gebruik kunnen nemen.

LES MILLS RELEASE

Zet de volgende Les Mills Release maar vast in de agenda: deze gaat plaatsvinden op dinsdagavond 21 december! Hierin kun je alle nieuwste Les Mills Releases weer als eerste proberen. Binnenkort komt de inschrijving in de Sportstad app te staan. Op deze avond vervallen de reguliere lessen. Vier met ons de kerst tijdens de Les Mills Release avond!

SPELLETJESMIDDAG

Om voor alle leden een leuke activiteit aan te kunnen bieden in de maand december organiseren we op zaterdag 18 december een spelletjesmiddag in het fitnesscentrum. Denk hierbij aan onder andere sjoelen, klaverjassen of andere oudhollandse spellen onder het genot van een gezellig praatje en een kopje koffie! Geef je op bij de balie of via de Sportstad app.

**Activiteiten worden georganiseerd met in achtname van de op dat moment geldende coronamaatregelen.*

GROEPSLES UITGELICHT: W.O.D.

Wat:

WOD staat voor 'Workout of the Day'. In een kleine groep doe je tijdens de WOD trainingen iedere keer een andere intensieve training. Dit kan een circuit zijn, een serie oefeningen op tijd uitvoeren of een andere intensieve spelvorm. Door de afwisseling in de trainingen blijf je gemotiveerd en krijg je voldoende prikkels om sterker te worden!

Waarvoor:

Met deze training werk je door de verscheidenheid aan oefeningen en trainingen aan zowel conditie als kracht. Daarnaast train je ook je balans en coördinatie.

Wanneer:

Dinsdag 08.45 - 09.30
Dinsdag 17.30 - 18.00
Woensdag 17.30 - 18.00
Vrijdag 08.45 - 09.30

HERINNERING

Voer geen lange telefoongesprekken tijdens het sporten, maar doe dit bij de kleedkamers of in de gangen.

Het gebruik van een handdoek is verplicht tijdens het fitnessen.

Vergeten? Geen probleem, vraag dan een instructeur om een te lenen.

Maak cardio toestellen na gebruik schoon met desinfectiespray.

Maak contactpunten van krachttoestellen na gebruik schoon met je handdoek.

CORONAMAATREGELLEN

Op vrijdag 12 november zijn er opnieuw coronamaatregelen aangekondigd door het kabinet. Naast de reeds aangekondigde maatregelen beperken de aangekondigde maatregelen van 12 november ons verder niet. De maatregelen die gelden voor ons fitnesscentrum zijn als volgt:

- In de openbare ruimtes draag je een mondkapje (tot aan het tourniquet).
- Scan bij de balie jouw QR-code.
- Houd rekening met elkaar: vermijd onnodig contact en houd 1,5 meter afstand.
- Blijf thuis bij klachten en laat je direct testen. Kom dus niet naar het fitnesscentrum.
- Houd je aan de algemene hygiëneregels.



Met vriendelijke groet, Sportstad Heerenveen

T: 0513-614855
E: fitness@sportstad.nl



Sportstad Heerenveen
Sportstad Fitness



@sportstadheerenveen
@sportstadfitness