

## URBAN FLOW IS WEER OPEN !



### Corona Protocol Urban Flow – 29 juni 2020

Vanaf 1 juli mogen sport- en yogascholen weer actieve lessen in de zaal aanbieden. Vanaf maandag 29 juni heeft Urban Flow ook weer haar deuren geopend voor zaallessen. Het maximum aantal is echter teruggebracht naar 8 deelnemers. Wij volgen verder de richtlijnen van het RIVM en het protocol van de Vereniging Yogascholen Nederland.

#### Reserveren

- Reserveren is verplicht (dit kan tot aanvang van de les), afzeggen kan tot uiterlijk 3 uur voor aanvang van de les.
- Het maximum aantal deelnemers binnen is 8, maar het kan zijn dat we voor

sommige lessen het aantal verlagen naar 6 deelnemers.

- We werken met wachtlijsten. Mocht de les in de zaal volgeboekt zijn, dan kun je jezelf op de wachtlijst plaatsen.

### **Wat neem je mee?**

- Kleed je thuis om en neem je spullen mee in een tas waar ook je jas en schoenen in passen.
- Wacht buiten op afstand van elkaar (1.5 meter) en ga een voor een naar binnen.
- Wees op tijd, de deur gaat 10 minuten voor aanvang van de les open.
- Een eigen mat is verplicht, het liefst ook je eigen kussen en dekentje. Of neem een handdoek/kussensloop mee voor over/om het kussen of bolster.
- Heb je nog geen eigen mat/deken, dan kun je deze bij ons huren voor 1 euro per keer. Na gebruik de mat goed schoonmaken.
- Neem je eigen drinken mee in een flesje. Wij schenken voorlopig geen thee of water.
- Ga voordat je naar de les komt naar het toilet. Alleen in nood kan het toilet worden gebruikt.

### **Hou het veilig**

- Bij verkoudheidsklachten, hoesten en/of koorts (jijzelf of je huisgenoten), **blijf dan thuis**.
- Houd je aan de 1,5 meter afstand, bij het aankomen en bij het weggaan.
- Ga svp één voor een naar binnen/buiten zodat iedereen afstand kan houden.
- Bij binnenkomst vragen we je je handen te desinfecteren met desinfectiemiddel (zie witte blad naast de deur).
- Stop al je spullen in een tas om contact met anderen te vermijden.
- Leg je mat neer op een daarvoor gemarkeerde plek of op de plek die de docent je toewijst.
- Na afloop svp direct de les verlaten. Helaas is het niet mogelijk om nog even gezellig op de bank te blijven napraten.

### **Wat doen wij?**

- Handgrepen/deuren worden na elke les schoongemaakt.
- De docent zorgt voor een optimale ventilatie in de zaal (ramen open en eventueel deur open).

### **Wat verwachten we van jou?**

- Wij zullen je niet vragen of jij of je huisgenoten een van onderstaande symptomen hebt. (zie afbeelding).
- Wij verwachten dat je namelijk zelf de verantwoordelijkheid neemt om te beslissen of het verantwoord is om naar de les te komen.
- Respecteer het als mensen de 1.5 meter regel willen naleven.
- Nies of hoest in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes die je direct in de vuilnisbak gooit.

Had je een of meerdere van deze klachten in de afgelopen 24 uur ?



Hoesten



Verhoging of koorts



Benaauwdheid



Reuk en/of smaakverlies



Verkoudheidsklachten

Heb je op dit moment een huisgenoot met koorts en/of benauwdheidsklachten?



Heb je het nieuwe coronavirus gehad en is dit de afgelopen 7 dagen vastgesteld in een lab?



Heb je een huisgenoot /gezinslid met het nieuwe coronavirus en heb je in de afgelopen 14 dagen contact met hem/haar gehad terwijl hij/zij nog klachten had?



Indien een van de vragen met ja beantwoord wordt, is het niet mogelijk aan een les deel te nemen.

## Zomerrooster

In ons online aanmeldsysteem in fitmanager vind je het actuele zomerrooster. Bij minder dan 3 deelnemers kan het zijn dat een les niet doorgaat.

## Geplande vakanties en afwezigheid vaste docenten

Bethinda zaterdag en zondag 11+12 juli, zaterdag en zondag 18+19 juli

Anneke donderdag 9 juli t/m woensdag 22 juli

Eline 13 juli t/m 13 augustus

Jitske zaterdag 18 juli t/m 3 augustus

Tijdens de afwezigheid van de vaste docenten zullen er voldoende opgenomen

lessen gratis beschikbaar zijn. Het kan zijn dat er daarnaast extra live lessen op het rooster komen als vervanging. Meer informatie ontvang je via push berichten via fitmanager.

### **Buitenlessen en zoom**

De lessen die buiten gepland staan zullen alleen bij slecht weer naar binnen worden verplaatst of evt gecancelled worden.

Lessen die in de zaal gepland staan kunnen bij erg mooi weer buiten worden gegeven.

> In beide gevallen ontvang je uiterlijk een uur van te voren bericht hierover.

Deze komende weken zullen we gebruiken als testfase. We willen kijken of het lesgeven in de zaal te combineren is met de les live via zoom aanbieden.

### **Gratis 35 minuten zoom lessen**

In de maanden juli en augustus kan iedereen gratis deelnemen aan de 35 minuten lessen. Dat kan live of achteraf, maar schrijf je dan wel in voor deze lessen.

### **Abonnement / maandkaart onbeperkt lessen voor 45 euro**

Heb je een abonnement of maandkaart voor onbeperkt lessen dan kun je deelnemen aan alle lessen buiten en in de zaal, mits er voldoende plek is. Het kan zijn dat we vragen om je plek af te staan als je die week al in de zaal hebt gelest en er mensen op de wachtlijst staan die nog niet binnen hebben gelest.

### **Link deelname zoomlessen**

Deze week ontvang je alle linkjes voor de live zoomlessen in een aparte email op maandagochtend aangezien ik er deze week niet ben en het steeds lastiger wordt om deze vlak voor de les op te sturen.

### **Events juli en augustus**

- maandag 20 juli nieuwe maan summer session met Bianca Coorengel & Rock Your World (Elswout), 9.00-12.00 uur, prijs 37.50 euro

Voor meer info: <https://binprogress.nl/agenda/safe-the-date-nieuwe-maan-summer-sessions/>

- 26 augustus, Yoga retreat Indian Summe (Elswout), 9.00-12.30 uur, prijs 69 euro. Een mini retreat voor echte diepe rust met yin yoga, yoga nidra en een vega(n) lunch.

Voor meer info: <https://binprogress.nl/agenda/yoga-retreat-indian-summer-elswout/>