



Richtlijnen voor Yoga lessen in pandig Kade 40 en Touch Fit: een overzicht:

- Deelname is eigen verantwoordelijkheid, deelname betekent:

dat je vrij bent van de volgende symptomen: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (vanaf 38 graden)

- Toets ook: huisgenoten/gezinsleden met koorts en/of benauwdheidsklachten?
- Is er bij jou of een huisgenoot/gezinslid in de afgelopen 7 dagen Corona vastgesteld via lab?

Wees wijs en sla de les over, bericht mij via mail of app. Bij twijfel kun je ook altijd contact met me opnemen.

- You Tube voor thuis: lees titel en beschrijving voor de inhoud, van easy- poweryoga tot stevige core, en specifiek aandacht voor rug of schouders, de video's zijn te combineren, er is voor elk wat wils.
- Ook wanneer je om een andere reden afwezig bent graag communiceren zodat wellicht iemand anders een les kan inhalen, dit kan via app, mail of in de voorafgaande les
- Houd 1,5 meter afstand van iedere aanwezige.
- Omkleden bij voorkeur thuis of eventueel in de lesruimte
- Kies voor kleding en schoenen die makkelijk aan of uit gaan, dit in verband met afstand houden bij de bankjes op de gang in KADE 40,  
In Touch Fit: jas en schoenen beneden uitdoen in de omkleed ruimte, wanneer je binnen bent, achterin, links. Max 2. persoon tegelijk in de kleedruimte
- Jassen opvouwen en mee naar de zaal nemen in KADE 40
- Dansstudio: maximaal 7 cursisten, YogaZaal Touch Fit: max 10 cursisten
- Groeten: Namasté of iets anders ludieks zonder fysiek contact



*Heleen Verdonk Counselling, Coaching & Poweryoga lessen*





*Heleen Verdonk Counselling, Coaching & Poweryoga lessen*

