

**Bezoekadres:**

Riethil 12  
4825 AP Breda  
Telefoon: 076-5785373

**Postadres:**

Postbus 3928  
4800 DX Breda  
K.v.K. nr. 20105767  
Rekening NL 11 RABO 0182 441 628



---

# Richtlijnen

## Begeleid fitness

## Deelnemers

### Groep 1

### &

### Groep2

## Algemene informatie

Door begeleid fitnesssen maken wij fitness mogelijk voor iedereen. Tijdens de lessen zal er gebruik worden gemaakt van fitnessapparaten en wordt er elke week weer een nieuw doel gesteld. Daardoor blijven de lessen uitdagend en vooral gezellig. De lessen worden woensdag:

Groep 1 van 18:00-19:00

Groep 2 van 19:00-20:00 gegeven, zorg dat je op tijd bij de lessen aanwezig bent.

## Meenemen:

Drinken/ water, handdoek, extra shirt, gymschoenen/sportschoenen.

## Kosten

€25,00 per maand. (met Bredapas €19,00 per maand.)

## Locatie

Breda-west Paramedisch centrum

Laan van Mertersem 65

4812 PR Breda

076-5225378

## Huisregels

- Er wordt verwacht dat je op tijd aanwezig bent want om 18:00 uur beginnen de lessen.
- Je moet je bij verhindering minimaal twee dagen van tevoren afmelden, tenzij je op de dag zelf ziek wordt, dan moet je het minimaal één uur van tevoren laten weten.
- Afmelden kan via Telefoon stichting BAS: 076-5785373 (*afmelden tussen 9:00-12:00*)
- 1 maand opzegtermijn
- **Tijdens je sportactiviteit willen we geen telefoon in het openbaar zien zodat de aandacht naar de sportactiviteit gaat.**

## Algemene regels/afspraken

Taxivervoer

Wanneer u wekelijks gebruik maakt van de deeltaxi is er door Stichting BAS geclusterd vervoer geregeld. Dit houdt in dat Stichting BAS zorgt dat de deeltaxi op de juiste tijden ingepland staan voor het gehele seizoen. Wanneer je niet regelmatig met de deeltaxi komt stuur dan een e-mail naar [info@aanangepastesporten.nl](mailto:info@aanangepastesporten.nl). Bij afmelding bij de groep moet u zelf bellen naar de PZN om alleen die rit te annuleren.

**Bezoekadres:**

Riethil 12  
4825 AP Breda  
Telefoon: 076-5785373

**Postadres:**

Postbus 3928  
4800 DX Breda  
K.v.K. nr. 20105767  
Rekening NL 11 RABO 0182 441 628



---

**Omgangsregels**

Wij van Stichting Bredase Aangepaste Sporten vinden goede afspraken maken over de manier van omgaan met elkaar belangrijk, omdat iedereen zich prettig en veilig moet kunnen voelen tijdens het beoefenen van een sport. Dit kan alleen als iedereen in zijn/haar waarde wordt gelaten en we elkaar met respect behandelen. Dit betekent dat wij binnen onze stichting alle vormen van ongelijkwaardige behandeling zoals; pesten, discriminerende, racistische, seksistische, of intimiderende gedragingen of opmerkingen ontoelaatbaar vinden.

Hierom vragen wij aan alle vakkrachten, vrijwilligers, stagiaires, deelnemers en bezoekers, dat jullie meewerken aan het naleven van de onderstaande omgangsregels.

1. Ik accepteer de ander en laat hem/haar in zijn waarde. Ik respecteer andere meningen.
2. Ik luister naar wat iemand te vertellen heeft.
3. Ik help andere mensen als zij mijn hulp kunnen gebruiken.
4. Ik spreek positief over andere mensen en help mee aan een gezellige en goede sfeer.
5. Ik negeer anderen niet en sluit niemand buiten, we doen allemaal mee.
6. Ik houd rekening met de grenzen van andere mensen. Ik doe geen dingen die ze niet leuk vinden. Ik val ze niet lastig en stel geen ongewenste vragen.
7. Ik kom niet ongevraagd aan de spullen van een ander.
8. Ik doe een ander geen pijn met woorden. Ik scheld niet en maak geen gemene opmerkingen.
9. Ik pest niemand, lach de ander niet uit en roddel niet. Ik beoordeel niemand op zijn uiterlijk.
10. Ik gebruik geen geweld. Ik uit geen bedreigingen. Ik neem geen wapens mee. Ik sla, schop, knijp en spuug niet.
11. Ik raak de ander alleen aan, als hij/zij dat goed vindt.
12. Ik maak geen seksueel getinte opmerkingen.
13. Ik vraag de ander om te stoppen als ik zijn/haar gedrag vervelend vind.
14. Ik vraag hulp aan de teamleider als iemand vervelend is naar mij of een ander.
15. Ik help anderen om zich aan deze regels te houden en spreek ze indien nodig hierop aan.
16. Ik vertel het de teamleider als iemand zich niet aan deze afspraken wil houden.