

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



Na een lange onzekere periode hebben wij eindelijk kunnen besluiten om het begeleid fitness weer op te starten.

Echter zullen wij uiteraard de strikte regels van het RIVM naleven.

De richtlijn van het RIVM blijft gehandhaafd:

- Je komt niet naar het begeleid fitness als je klachten hebt (verkoudheid, keelpijn, hoesten, benauwdheid/moeilijk ademen en/of koorts). Ook wanneer een medebewoner koorts heeft (>38 graden) en wanneer een medebewoner Corona heeft, blijft iedereen in het huis thuis.
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak: dit geldt voor iedereen
- Houdt je ten aller tijden aan de 1,5 meter afstand, ook tijdens het fitnessen.

Handen wassen & hygiëne

- Wanneer je aan komt bij begeleid fitness was je eerst je handen of gebruik je desinfectiemiddel.
- Andere richtlijnen m.b.t. de hygiëne worden in acht genomen (geen handen schudden, hoesten/niezen in elleboog, niet aan je gezicht zitten).

Aanvullende richtlijnen met betrekking op Begeleid Fitness:

- Je regelt zelf de taxi wanneer je hier gebruik van maakt.
- Kom zoveel mogelijk alleen.
- Je volgt de instructies op van de Fitness coach zodat iedereen op een schoon apparaat kan sporten.
- Het gebruik van de kleedkamers is niet toegestaan, je komt dus in je sportkleding naar de Fitness.
- Neem voldoende drinken mee.
- Gebruik een eigen handdoek.
- Het is (bovendien) verboden in de publieke ruimte of in een besloten plaats in groepsverband te zingen of te schreeuwen.