

Beste yoga-deelnemers,

Hoera: we gaan weer van start!

Vanaf a.s. maandag 31 augustus worden de yogalessen hervat.

Uiteraard zijn er wat richtlijnen die in deze coronatijd noodzakelijk zijn om het gezond en veilig te houden voor iedereen.

Als je deelneemt aan de les, stem je in met de volgende maatregelen:

- Uiteraard kom je niet bij verhoging, benauwdheid en keelpijn. Maar zelfs bij een lichte verkoudheid en een beetje snotteren NIET KOMEN.
Dat geldt ook bij een hardnekkige hoest en/of gewoonte-kuch.
Als een of meer gezinsleden ziek zijn, houd je een vrijwillige quarantaine. NIET KOMEN.
- Er kan NIET worden ingehaald. Je komt op je "eigen" les, de tijd waarop je staat ingeschreven.
- Als je weet dat je verhinderd bent, geef je dat van te voren door.
Behalve als er plotseling iets tussen jou en je les komt, dan achteraf melden, graag.
- Binnenkomen door de voordeur en weggaan door de zijdeur, (in de gang naar het toilet)
Een nieuwe groep komt pas binnen, als de vorige groep helemaal weg is.
- In de hal ontsmet je de handen met de aanwezige handgel, met elleboog op dispenser drukken
- Voor en na toiletgebruik de handen ontsmetten met de gel, die boven de deurbedieningsknop in de gang hangt
- Wc doorspoelen met het deksel dicht!
- Op de grond staan stippen waarop je je matje kunt uitrollen. "Tussenproppen" mag niet
- Thee/koffie drinken op gepaste afstand. Niet iedereen kan aan de bar zitten.
- Mocht je het fijn vinden om een mondkapje te dragen, mag dat. Ik doe het niet.
- Om extra te ventileren zullen de ramen open staan. Ook bij kouder weer.

Meisjes, het lijkt heel wat, maar dit nieuwe normaal zal snel wennen.

Mochten er nog vragen of andere kwesties zijn, mail me gerust.

Ik heb zin om jullie na deze lange zomer weer allemaal fris en fruitig op je matje te zien!

Groet,

Lody

lolorosso@planet.nl

06 18 49 36 34