

VOORWAARDEN BUITENACTIVITEITEN

INLEIDING

RGYM gaat per 31 mei haar fitness tent van +/- 300 M² toegankelijk maken voor leden die groepslessen en krachttraining willen volgen. Hiervoor zijn een aantal regels en voorwaarden van opmerkingen die te lezen zijn in dit document. Na dit document volgt spoedig een video met hierin belangrijke informatie betreft trainen!

OVER DE TENT

Zoals benoemd wordt de tent 30 mei geplaatst met een grootte van +/- 300 M² waarin ongeveer 20 krachttoestellen komen te staan, met daarbij dumbbells, bankjes en barbells. Ook zullen hierin groepslessen worden gegeven, met de mogelijkheid om deze lessen buiten de tent op het asfalt te geven, indien mooi weer. (Wordt bepaald door RGYM).

LOCATIE

- De tent wordt geplaatst tegenover de sportschool aan de overkant van de weg, op het terrein van 'Van Lieshout', Parallelweg 47.
- Wij zijn hier te gast. Wij verwachten ook dat onze leden zich gedragen als gasten en daarbij dus alle regels en voorwaarden in acht te nemen.
- RGYM zal een ingang/uitgang aanwijzen op het terrein die wordt gebruikt door de leden, de originele ingang wordt **niet** gebruikt!. Het is niet de bedoeling om over het overige terrein van Van Lieshout te lopen.
- Er mogen geen voertuigen geplaatst worden op en om het terrein van Van Lieshout.

MOGELIJKHEDEN

Wij schatten dat er 20/25 personen tegelijk krachttraining kunnen volgen en 16 personen groepslessen.

RGYM heeft blokken van 1 uur gemaakt. Na dit uur moet je de tent onmiddellijk verlaten. Er zit een wissel/schoonmaak tijd van 15 minuten tussen elke training. Ieder lid krijgt 5 Corona credits per week om fitness activiteiten in te boeken.

Ook hebben wij op maandag, woensdag en vrijdag een uur van 10:30 uur tot 11:30 uur beschikbaar gesteld voor 60+'ers die zich kwetsbaar voelen. De 60+ deelnemers kunnen vrij inlopen zonder te reserveren mits zij niet de mogelijkheid hebben tot inboeken.

Het is voor de 60+ers ook mogelijk om andere tijden in te boeken!

De groepslessen die gegeven gaan worden zijn: BodyPump, Zumba, Lady's BootyBoxing, Kickboksen, KidsBoksen, Bokzaktraing, BodyCombat, BodyShape, Kettlebell (HIIT), Cardio Booty en Synrgy alternatief (waarschijnlijk start de Synrgy alternatief vanaf de 2^{de} week in juni). Hiervoor dien je lid te zijn met een groepsles abonnement.

Voor verschillende lessen vragen wij de leden om eventueel te helpen met klaarzetten en opruimen van materialen. Wij hopen hierbij op jullie medewerking. Des te eerder alles staat/opgeruimd is des te sneller we kunnen starten en trainen.

Zie het rooster hieronder voor details en tijden.

Groepslessen Corona

Ochtend lessen							
TUJD	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
9.00	Lady's bootyboxing	Cardio Booty	Body Pump Les Mills	Body Combat	Body Pump Les Mills		
09.30							Kettlebel
10.15		Body Shape		Body Shape			
10.30							Zumba
Avond lessen							
TUJD	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
17.00					Kids boxing		
18.30	Lady's bootyboxing						
18.45		Zumba		Kickboxing			
19.00			Lady's BootyBoxing		Bokszaktraining		
19.45		Kickboxing					
20.00	Body Pump Les Mills		Kettlebell HITT 30min	Zumba			

OVERIGE MOGELIJKHEDEN

De balie van RGYM is open en bemand voor eventuele vragen en opmerkingen.

Aan de balie kan je een takeaway koffie, zelfgemaakte eiwitshake en/of andere drankjes en eiwitrepen contactloos betalen. Deze dien je buiten te consumeren. RGYM geeft de mogelijkheid met stoelen om buiten te zitten met gepaste afstand.

Elk lid bij RGYM kan bij de balie een **gratis** standaard voedingsschema aanvragen, om hun corona kilo's kwijt te raken. Dit is ook van toepassing voor nieuwe leden die lid worden tijdens deze crisis. Dit is overigens niet beschikbaar voor leden die zich uitgeschreven hebben of uitgeschreven staan!

Het aanvragen van trainingsschema's is en blijft nog steeds van toepassing. Ook dit kan aangevraagd worden bij de balie.

Inschrijven bij RGYM is natuurlijk nog steeds mogelijk en nieuwe leden zijn van harte welkom mits zij alle voorwaarden in acht nemen. Voor alle abonnementsvormen kijk op onze website:

<http://www.rgym.nl/tarieven/>

INSCHRIJVEN

Om deel te nemen aan de groepslessen en/of buitenfitness is het noodzakelijk om een plekje te reserveren. Dit doen wij voor administratieve redenen en te voorkomen dat er teveel leden tegelijk aanwezig zijn, daarbij de Corona maatregelen kunnen hanteren. Reserveren kan 24 uur van te voren in onze app: 'Virtuagym'. (groepslessen zijn alleen met het groepsles abonnement te volgen)

Heeft u nog geen toegang tot onze app? Of weet u niet hoe inschrijven werkt? Klik dan op deze link voor de handleiding: <http://www.rgym.nl/wp-content/uploads/2020/05/Handleiding-RGYM-applicatie-inboeken-4.pdf>

ALGEMENE REGELS EN VOORWAARDEN

- Reserveren is verplicht om te kunnen sporten. (24 uur van te voren)
- Reserveren en meedoen kan alleen als alle openstaande betalingen voldaan zijn.
- Het is verboden voor de leden van RGYM om op het terrein van Van Lieshout: voertuigen te parkeren, rond te lopen en de hoofdingang te gebruiken.
- Je dient in sportkleding te arriveren.
- Kleedkamers, toiletten en douchvoorzieningen kunnen niet gebruikt worden.
- Trainen met een handdoek is verplicht! Deze is niet te lenen van RGYM. Heb je geen handdoek dan kan je niet trainen.
- De apparaten dient een ieder zelf schoon te maken met het desinfecteer sprayflacon die je krijgt bij binnenkomst van RGYM.
- Wanneer het trainingsuurtje voorbij is dien je de tent onmiddellijk te verlaten.
- Alle maatregelen die het RIVM genoemd heeft. Met de belangrijkste maatregelen: 1,5 meter afstand houden, ben je ziek, griepig, hoesterig? Blijf thuis! Geen uitgebreid sociale contacten en samenscholing.

Het overtreden van deze regels nemen wij erg serieus. Wij verwachten jullie medewerking en begrip.

TOT SLOT

Er volgt nog een video van RGYM met alle belangrijke aandachtspunten. Houd de community en sociale media in de gaten!

Eindelijk kunnen wij weer samen trainen! Wij danken iedereen voor alle steun die RGYM gekregen heeft, en wij hopen jullie allemaal heel snel te zien!