

[View this email in your browser](#)



Nieuwsbrief yoga en pilates studio Sacha

Lieve yoga en lieve pilates fans,

Wij zijn zielsgelukkig dat de studio sinds 1 juli weer open is !

Na twee weken voorzichtig opstarten, gaan we ook de WF-deal weer activeren. Alle vouchers zijn weer actief, en je kunt dus weer lessen boeken in ons lesrooster (momoyoga systeem: www.momoyoga.com/yssrooster/).

De lessen die je kunt boeken worden aangeduid met "ook WF deals" in de naam van de les. De vouchers zijn geldig tot eind augustus. Dus zorg dat je vóór 1 september de lessen van jouw keuze reserveert en volgt !

Inmiddels zijn de risico's op besmetting aan het afnemen. Het virus is nog niet volledig verdwenen, dus ook wij zullen ons moeten houden aan de voorgeschreven maatregelen van het RIVM. Na 100 dagen intelligente lock-down, lijkt de situatie in Nederland voldoende beheersbaar om ook de yogastudio's weer te laten beginnen.

Vanaf medio mei zijn wij reeds op kleine schaal aan het lesgeven in de buitenlucht. Zolang het mooi weer blijft, gaan wij daar graag mee door. Mocht het weer omslaan, of hou jij niet van buiten les, kunnen we dus ook weer in de grote en kleine zaal van de studio terecht.

Het allerliefst ontvangen wij iedereen weer. Is de les vol of durf je het nog niet aan? Dan kun je ook onze online lessen, via YouTube linkjes volgen. Deze kun je ook gewoon boeken via ons lesrooster (momoyoga systeem: www.momoyoga.com/yssrooster/).

Middels deze brief willen wij jullie op de hoogte brengen van de volgende aanpassingen:

- triage voor de les (= navraag t.a.v. jouw gezondheid en jouw huisgenoten)
- het reserveren van jouw les.
- beperkte hoeveelheid plekken a.g.v. de onderlinge 1,5 meter afstand
- toegang tot de lesruimtes en looprichting
- tijdsbestek van studiobezoek
- schoeisel en jassen en tassen
- begroeting docent en lesgenoten
- hygiëne van de studio en lesmiddelen
- eigen bidon gevuld met drinkwater
- hand en voeten hygiëne
- hoesten en niezen & hooikoorts
- thee of koffie na de les
- ventilatie
- wc gebruik.
- klanten van Natasja
- fietsen parkeren

Bovenstaande punten zullen we hieronder puntsgewijs toelichten:

trriage voor de les

Deelnemers met verkoudheidsklachten zijn niet welkom in de les (hoesten, koorts). Dit geldt ook als voor hun gezinsleden. Deze tekst zal standaard in de respons komen als je een les boekt bij ons. De regel komt van het RIVM en wij kunnen niet anders dan deze navolgen.

reserveren van jouw les

Om bovenstaand mogelijk te maken, is het vereist dat je jouw les naar keuze van tevoren reserveert in ons reserveringssysteem MoMoYoga. Zo weet elke docent(e) wie er komt en kan gericht vragen stellen en gericht mededelingen doen.

beperkte hoeveelheid plekken

De onderlinge 'social distancing' van 1,5 meter blijft voorlopig nog gehandhaafd, dus ook in en om de studio en tijdens onze buiten lessen. Dat houdt in dat er in de grote zaal maximaal 12 personen 'passen'. Voor de zekerheid beginnen we met 10 personen maximaal plus docent(e). In de kleine zaal en op de patio maximaal 6 personen plus docent(e).

toegang tot de lesruimte en looprichting

De grote zaal en de patio zullen onveranderd via de steeg en yogacafé (keuken) bereikbaar blijven. Respecteer de ander en maak ruimte waar je de ander kunt helpen ajb.

De kleine zaal zal voortaan via de 'hoofdingang' (de grote garagedeuren) bereikbaar worden. Je maakt dan helemaal geen gebruik van de steeg. In en uitgang is dus aan de voorkant. Er is een kleine ruimte achter de garage deuren vóór de kleine zaal om even te wachten als je te vroeg bent. Looprichting vanaf binnenkomst naar grote zaal of patio, zal op de vloer aangegeven zijn via pijlen. Je houdt rechts aan, naar binnen en naar buiten.

tijdsbestek van studiobezoek

Kom zo kort mogelijk voor de les begint. Tussen 10 en 5 minuten voor aanvang van de les is ideaal. En verlaat de studio weer tijdig, ná de les. Met inachtneming van onderlinge afstand, 1,5 meter. Geef elkaar letterlijk de ruimte.

schoeisel, jassen en tassen

Vriendelijk doch dringend verzoek om schoenen uit te doen voordat je de studio betreedt. Zet ze in de schoenenkast.

Kom je via de steeg: in het hoesje ajb.

Kom je via de entree: aan de voorkant ajb.

Jassen aan de kapstok. Tassen mag je bij je houden, op of dichtbij jouw eigen mat.

Laat geen spullen achter, neem al je eigendommen mee naar huis.

begroeting docent(e)

Het liefst zouden wij elkaar weer een hand geven. Weet dat wij het goede voorbeeld willen geven, door juist afstand te bewaren en bijv. op een yogamanier te begroeten met een kleine buiging en de yogagroet: namasté. Respecteer ook anderen op deze wijze. Vriendelijk met woorden, maar geen lichamelijk contact.

hygiëne van de studio en lesmiddelen

Wij doen er alles aan om jou te ontvangen in een schone studio. We hebben ook jouw hulp nodig om het zo te houden.

- Breng je eigen yogamat mee.
- De lesmiddelen zoals de gewichten, ballen en yogablokken die afneembaar zijn, na gebruik met spray en washandje (of keuken papier) afnemen. De washandjes in het wasmandje ajb.
- Gebruik van kussens, props zo goed mogelijk afdekken met (bad)handdoek of hamamdoek.

eigen bidon gevuld met drinkwater

Als je tijdens de les water wil drinken, breng dan bij voorkeur jouw eigen gevulde waterflesje of bidon. Zodat de keuken zo min mogelijk gebruikt wordt.

hand en voeten hygiëne

Hopelijk ten overvloede; kom ajb met schone handen en schone voeten. Was nogmaals je handen na aankomst in de studio. Of gebruik je eigen handgel. Ook fijn als je met schone voeten komt. Draag eventueel binnenslippers of turnschoentjes of iets dergelijks binnen en/of op de patio.

hoesten en niezen & hooikoorts

Hoest en nies in je elleboog en geef aan als je last van hooikoorts hebt. Gewoon om misverstanden te voorkomen.

thee of koffie na de les

Voorlopig zullen we geen thee serveren na de les. De anderhalve meter maatregel maakt het voorlopig nog onmogelijk om na de les bij te praten onder het genot van een kopje koffie of thee.

ventilatie

Zoals steeds meer bekend wordt, helpt ventileren om besmetting te voorkomen. Dus wij zullen expres deuren tegen elkaar open zetten. Geef aan als je moeite hebt met tocht. Proberen we jouw plek daar op aan te passen. Liever dan dat we deuren en ramen sluiten.

wc gebruik

WC gebruik tot een minimum beperken ajb. Kan het niet anders, mag je de wc gebruiken. Voor en na jouw bezoek handen reinigen met handgel ajb. De wc netjes achterlaten.

klanten van pedicure Natasja en schoonheidsspecialiste Angelique

Wij stemmen zoveel mogelijk met elkaar af dat er zo min mogelijk menging van lessen en klanten is. Binnenkomst voor en na aanvang van lessen bijvoorbeeld en niet tijdens.

De keren dat het anders loopt, zijn uitzonderingen. Beide dames volgen het protocol van de RIVM nauwlettend op.

fietsen parkeren

Waar wij als studio vorig jaar een lans gebroken hadden voor het parkeren van onze fietsen op het schoolplein, is dit vanwege Corona herroepen. Omwille van de huidige situatie mag de school slechts de fietsen van de kinderen accommoderen.

Dus ook daarin wordt het nog even een nieuwe modus zoeken en vinden. Enkele suggesties: einde van de straat, langs de kade. Bij de bibliotheek. Voor de Hema.

Last but not least willen wij je hartelijk bedanken voor je geduld!

Het vertrouwen in ons, de uitingen van waardering gedurende de 100 dagen intelligente-lock-down waren de absolute stimulans om door te gaan.....

Wij heten je graag weer van **harte welkom** in de studio !!!

Tot ziens, namasté

Zeer zonnige groet van ons allen.... Sacha, Maartje, Wendy, Henriette, Jan, Jolanda, Ezgi, Marianne, Maindrian, Jacqueline, Britta, Marijn, Natasja, Angelique.

