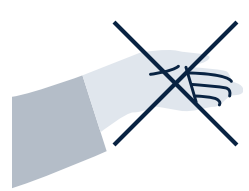


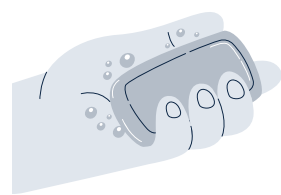
Lees de alternatieve covid19 sportregels

Keep Progress and yourself safe!

Goede hygiëne is belangrijk



We opteren voor **non-contact groet methodes**. 2 lunges is "hallo", 2 squat jumps is "salut".



Doe bij het binnenkomen een korte opwarming door heel intensief je **handen te wassen**.



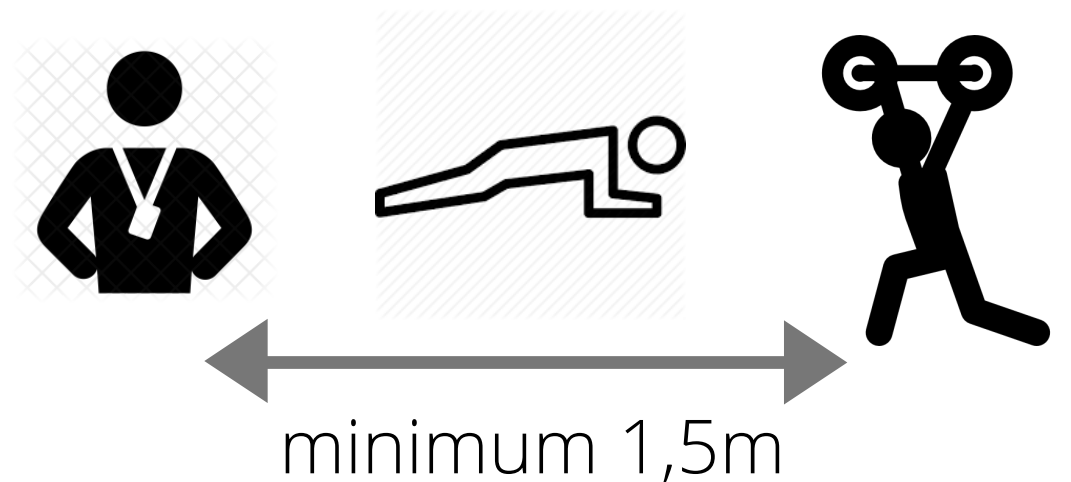
We eindigen elke workout met het **desinfecteren** van materiaal...in squat positie.



Niezen of hoesten doen we **in de elleboog**, gekoppeld met 1 burpee!

Afstand houden

Er moet steeds een **plankpositie afstand** zijn tussen de trainer en de sporter!

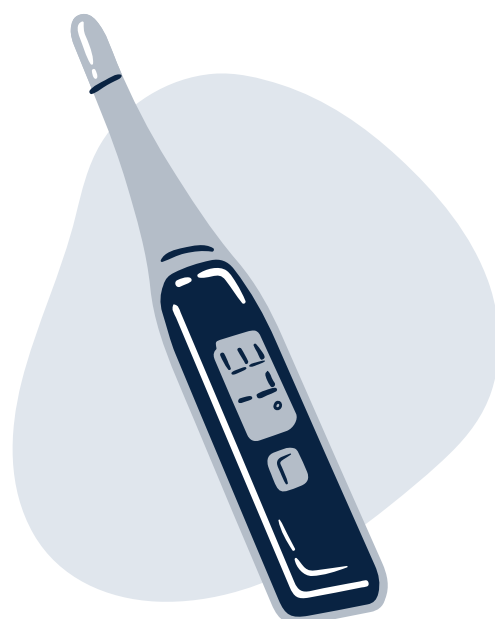


Houd je aan het uur

Kom pas **binnen op het afgesproken uur!** Te vroeg, loop dan rondjes rond je wagen.

Blijf thuis als...

- je **ziek** bent
- er **zieke gezinsleden** zijn!



Draag zorg voor je mentale en fysieke gezondheid!

We leven in een stressvolle en beangstigende tijd. Wij zijn er om jullie te ondersteunen!

Contacteer ons als het nodig is.

