

Protocol Pilates Studio Manon

Wij hebben alle voorbereidingen in de Pilates Studio gedaan om onze klanten veilige en verantwoord te kunnen laten trainen. Er is ruim voldoende ventilatie in alle ruimten. Er zijn duidelijke markeringen en looproutes.

- Het is verplicht om vooraf een les te reserveren, dit kan bij Manon 06-28302729
- Bij reservering en voor aanvang van de training wordt er een gezondheidscheck uitgevoerd (poster).
- Kom 5 min. voor aanvang naar het sportcentrum.
- Wacht buiten op 1,5 m afstand van elkaar tot je wordt gehaald, niet zelfstandig naar binnen komen.
- Bij de deur wordt nogmaals de gezondheidscheck gedaan, handen desinfecteren en route wordt aangegeven.
- Je gegevens moeten worden gecontroleerd en geregistreerd dat je aanwezig bent in de les.
- Na registratie loop je rechtstreeks door naar de Pilates zaal, sportkleding heb je thuis al aangedaan. De kleedkamers zijn niet toegankelijk.
- Toiletten en wastafels om handen te wassen zijn wel toegankelijk maar er mag maar 1 persoon tegelijk in de kleedkamer aanwezig zijn.
- Schoenen en tassen kun je plaatsen in het rek in de zaal, houd wel 1,5 m afstand van elkaar.
- Het is verplicht om zelf een Yoga / Pilates mat mee te nemen.
- Neem ook evt. ballen en andere materialen mee. Er zijn materialen te koop bij de studio, je kunt ook zonder materialen trainen.
- Het is verplicht om te trainen met sokken, blote voeten zijn niet toegestaan ook niet tijdens de Springboard lessen.
- Houd je tijdens de trainingen aan de 1,5 meter. We hebben vakken afgeplakt in de zaal.
- Zorg dat je licht tot matig zwaar gaat trainen. Dit met het oog op te heftig uitademen en verspreiden van aerosolen.
- Alle apparaten en materialen moet je zelf schoonmaken na gebruik, schoonmaak spullen zijn aanwezig in de Pilates zaal.
- Na de training is het mogelijk om koffie/thee te drinken, houd daarbij wel weer goed de 1,5 m afstand. Er zijn binnen maar beperkt zit plaatsen en er zullen ook stoelen buiten worden geplaatst. De koffie/thee zal worden geserveerd, niet zelf naar de bar komen.
- Heb je afval, leeg flesje, fruitschillen etc. dien je deze niet achter te laten in het sportcentrum maar mee naar huis te nemen.
- Bij het verlaten van het centrum niet voor de deur blijven staan, de volgende groep wil dan graag naar binnen. Het is wel mogelijk om op de parkeerplaatsen van het sportcentrum te gaan staan.