



Nieuwsbrief Synergos n.a.v. de coronamaatregelen per 28 november 2021

In de persconferentie afgelopen vrijdag heeft het kabinet nieuwe maatregelen aangekondigd in relatie tot COVID-19 en de toegankelijkheid van de zorg. Als gymvereniging volgen wij het protocol "verantwoord sporten" van het NOC-NSF en de verduidelijking van de KNGU/Dutch Gymnastics (link: [protocol-verantwoord-sporten-v27112021-v2.pdf \(nocnsf.nl\)](https://www.nocnsf.nl/protocol-verantwoord-sporten-v27112021-v2.pdf))

De maatregel waar we nu vooral mee te maken hebben, is de sluiting van alle sportaccommodaties vanaf 17.00 uur, in ieder geval tot 19 december a.s. We vinden het heel erg jammer dat de avondlessen komen te vervallen, maar we hopen dat een aantal leden gebruik kunnen maken van het groepslessenaanbod in de ochtenduren en online. Om ervoor te zorgen dat vòòr 17.00 uur zoveel mogelijk lessen door kunnen gaan, hebben we voor bepaalde uren een nieuwe indeling gemaakt. Zie hiervoor onderstaand overzicht.

GYMNASTIEK, SELECTIE EN SPACETURNEN:

Maandag Spaceturnen in De Valk:

Voor de 2 groepen die normaliter trainen van 16.30-17.30 en 17.30-18.30 uur, wordt nog naar een alternatieve oplossing gezocht.

(Alle andere uren Spaceturnen gaan niet door).

SELECTIE:

Op zaterdag blijven de tijden voor de Selectie hetzelfde en voor hun andere uren wordt nog naar alternatieven gezocht. De trainers houden de leden zelf op de hoogte.

RECREATIEGYM:

Woensdag De Valk:

14.00-15.00 uur: peuters/groep 1,2,3 samen; 15.00-16.00 uur: groep 4; 16.00-17.00 uur: groep 5.

Donderdag De Valk:

16.00-17.00, groep 6, 7 en 8 samen.

Vrijdag De Valk (grote zaal):

16.00-17.00 uur VO groepen 1 en 2 samen;

Vrijdag jongens De Valk (kleine zaal):

16.00-17.00 uur: beide groepen tegelijk;

Maandag 't Craijenest:

15.30-16.30 uur peuters/groep 1,2

Donderdag 't Craijenest:

15.45-16.20 uur groep 3 en 4 16.20-17.00 uur groep 6,7 en 8.

De **ouder/kindgymuren** op dinsdag en donderdag gaan gewoon door, evenals **Sport Overdag** op dinsdag van 08.45-10.15 uur.

DANS:

Met de dansuren kan er helaas niet worden geschoven. Er wordt gezocht naar een oplossing via Teams of You Tube. De dansinstructrices houden hun groep(en) op de hoogte via de groepsapp.

GROEPSLESSEN:

- De groepslessen na 17.00 uur kunnen niet meer fysiek worden gegeven, maar alle groepslessen in de ochtenduren gaan wel gewoon door!
- De Flowyoga van Petra op dinsdagavond 19.00-20.00 uur wordt **online** gegeven via ons Instagram account: [omnisport_synergos](#). Ook de Sh'bam van Laura en Vera op woensdagavond van 20.30-21.15 uur wordt **online** gegeven. Via de groepsapp geven zij nog door via welk kanaal dit is.
- Natuurlijk bent u van harte welkom bij alle ochtendgroepslessen, maar we willen wel graag uw speciale aandacht vragen voor de volgende groepslessen: **60+ Fit** op dinsdag van 10.30-11.30 uur en **Zumba** op donderdag van 9.00-10.00 uur!

Het volledige overzicht is:

Maandag **Hartha Yoga** van 08.45 - 10.00 uur;

Dinsdag **60+ Fit** van 10.30-11.30 uur;

Woensdag **Flow Yoga** 09.00-10.00 uur en **Pilates** van 10.00-11.00 uur;

Donderdag **Zumba** van 9.00-10.00 uur;

Vrijdag **Bodypump** van 09.00-10.00 uur en **Flow Yoga** van 10.00-11.00 uur.

NB: Als er veel animo is voor bepaalde uren, dan is het belangrijk dat er voldoende afstand wordt gehouden! Laten we er samen voor zorgen dat we veilig kunnen blijven sporten!

Tot slot een samenvatting van de belangrijkste (nieuwe) maatregelen voor sport op een rij:

- Na 17.00 uur kan er niet meer gesport worden in de binnensportaccommodaties.
- Voor publieke binnenruimtes zoals sportkantines, kleedkamers en toiletten, is een coronatoegangsbewijs verplicht voor iedereen vanaf 18 jaar. Dit geldt niet voor mensen die beroepsmatig aanwezig zijn.
- Bij verplaatsen binnen een locatie waar een coronatoegangsbewijs geldt is het dragen van een mondkapje verplicht (*nieuw, dus vanaf 18 jaar*).
- Er mag geen publiek aanwezig zijn bij amateursport en professionele sport.

Met een sportieve groet namens het bestuur van Synergos