



NIEUWSBRIEF SYNERGOS INZAKE DE START VAN HET NIEUWE SPORTSEIZOEN 2021/2022

Vanaf maandag 30 augustus gaan alle lessen weer van start plus twee nieuwe groepslessen en we hopen natuurlijk iedereen in goede gezondheid terug te zien!

Helaas is het coronavirus nog niet verdwenen, waardoor de **algemene regels** van kracht blijven:

- Vanzelfsprekend blijf je thuis als je bepaalde klachten hebt, zoals inmiddels bij iedereen bekend zal zijn.
- Bij binnenkomst in de zaal (of sporthal) reinigt iedereen de handen met desinfecterende gel. (Iedereen wordt verzocht de aanwijzingen van de beheerder en/of leiding op te volgen.
- Voor iedereen vanaf 12 jaar geldt, dat voor en na het sporten onderling 1,5 m afstand bewaard moet worden.
- De presentielijsten worden extra goed bijgehouden i.v.m. eventueel bron- en contactonderzoek.

Groepslessen

Gebruikte materialen worden na afloop van de les door iedereen zelf schoongemaakt, schoonmaakspullen zijn aanwezig.

Nieuwe lessen bij Synergos:

60+fit

Als je ouder wordt, is bewegen belangrijker dan je denkt. Het is goed voor je hart, je hersenen, je bloedvaten en je longen. Als je graag zo lang mogelijk gezond en vitaal wilt blijven, zet dan met onze nieuwe les 60+fit een stap in de goede richting naar een gezonde leefstijl! De les 60+fit is een fijne manier om aan de conditie te werken.

Plaats en tijd: kleine zaal van De Stoep, dinsdag 10.30-11.30 uur

Zumba

Hou je van Latijns-Amerikaanse dansen als salsa, samba en merengue? Dan is Zumba een hele leuke les voor jou! Zumba is met zijn swingende muziek een meeslepende combinatie van fitness en dans. Je kunt met Zumba diverse trainingsdoelen bereiken: verbetering van de conditie, versteviging van het spierweefsel en, mooi meegenomen: je verbrandt flink wat calorieën!

Leeftijd: vanaf 16 jaar

Plaats en tijd: kleine zaal van De Stoep, donderdag 9.00-10.00 uur.

Voor beide uren geldt: in de hele maand september kunt u beide lessen gratis en vrijblijvend uitproberen!

Datum Algemene Ledenvergadering:

Woensdag 6 oktober 2021, aanvang 20.00 uur in het IJclubgebouw.

Vele handen maken licht werk!

Wist u dat wij uw hulp als vrijwilliger heel erg goed kunnen gebruiken? Het gaat om verschillende kleinere taken, zoals o.a. berichten plaatsen op de sociale media, of de PR van Synergos. Ook hebben we de secretarissetaken onderverdeeld. Meer weten? Stuur dan een mailtje naar: secretaris@omnisport-synergos.nl

Tot slot wensen wij u in het nieuwe seizoen een goede gezondheid en veel sportplezier toe!

*Met vriendelijke groet,
Bestuur omnisportvereniging Synergos*