

Meivakantie en roosterwijziging

Beste dames,

Op deze manier wil ik jullie even inlichten over de meivakantie en een roosterwijziging. Ik de app vind je het actuele rooster van de meivakantie. In de meivakantie zouden wij zelf op vakantie, dat gaat niet door, maar ik laat wat mijn lessen betreft het rooster ongewijzigd, ik ga eindelijk alle babypost klaarmaken en thuis rommelen met de kinderen.

Roosterwijziging

Als iets verandert of verandering brengt zoals de pandemie, dan is dat een uitgelezen moment om veranderingen door te voeren. Iets waar ik al een tijdje stiekem tegen aan zat te hikken, is de zaterdagochtend. Toen ik met alles startte was ik veel thuis met de kinderen en was de zaterdag een moment om eindelijk aan de slag te kunnen.

Ondertussen ben ik 10 jaar verder en zou ik het heel fijn vinden om niet meer elke zaterdagochtend vroeg paraat te hoeven zijn. Hoe erg dat ook klinkt nu ik het zo schrijf. Robby gaat de Fit Mom Workout vanaf aanstaande donderdagavond geven. Voorlopig (zolang we online bezig zijn) van 19:15 – 20:00. Komende zaterdag staat de training nog op het rooster, dat zal de laatste keer zijn. Erna staat de vakantie voor de deur en daarna komt het niet meer terug. Kom jij nu totaal niet uit met je strippen en de overgebleven sportmomenten? Laat het mij weten, dan lossen we dat op.

Pilates zolang corona duurt

Een moment dat erbij komt zolang de corona duurt is de dinsdagochtend van 8:15 – 9:00 en wel een pilatesles waarbij we werken aan kracht van ons core en lenigheid. Vanmorgen was de eerste les, deze komt ook terug na de meivakantie (zolang we aan huis gebonden zijn in elk geval). Aan deze les kun je meedoen met je strippen van de Fit Mom Workout. Wil je hier meer over weten, neem dan contact met me op.

Restore your Core

Op dinsdag 12/5 start een nieuwe 4-weekse Restore your Core van 9:15 – 10:00. Wellicht dan offline te volgen, maar sowieso online. Dat is ook mijn intentie wanneer we weer bij elkaar mogen komen, dat je dan de keuze hebt om on- of offline mee te doen omdat het leven met een baby (en evt meerdere kinderen thuis) onvoorspelbaar is.

In deze 4 weken werken we aan herstel van de kracht van je core en de coördinatie en bewustwording ervan. Hierna kun je deelnemen aan de reguliere pilates.

ZwangerFit op zaterdag

Het is wel mijn intentie de ZwangerFit op zaterdag te blijven geven, ik hoop wel snel weer offline want het blijft toch gek zo tegen een scherm praten en ik mis de interactie met iedereen en de interactie tussen jullie onderling.

Hopelijk tot snel allemaal!

Elzelien