



Beste leden,

De afgelopen week zijn bijna alle groepen van Dynamica Parkstad in aangepaste vorm weer kunnen starten. Hierover hebben de leden per groep een email gekregen. De lessen zijn voor zowel de groepen in Heerlen als in Voerendaal vorm gegeven in de vorm van buitenlessen volgens het onderstaande trainingsschema:

Voor leden uit Heerlen / Zeswegen (Locatie : sportveld bij A gene Bek, Tacitusstraat 130):

Maandag:	15.30 - 16.15 uur 6-9 jaar 16.30 - 17.15 uur 9-11 jaar 17.30 - 18.30 uur 6 - 12 jaar selectie onderbouw 18.45 - 19.45 uur 13 - 15 jaar selectie bovenbouw
Woensdag:	14.00 - 14.45 uur 4-6 jaar 15.00 - 16.15 uur 6-12 jaar RG 16.30 - 17.45 uur 13- t/m 18 jaar RG
Vrijdag:	15.30 - 16.15 uur 6-9 jaar 16.30 - 17.15 uur 10-12 jaar 17.30 - 18.15 uur 13 -16 jaar
Zaterdag:	9.00 - 10.00 uur 6-12 jaar selectie onderbouw 10.15 - 11.15 uur 13 - 15 jaar selectie bovenbouw

Voor leden uit Voerendaal:

Maandag:	18.30 - 19.30 uur Turnen 3 op speelveld Sportemich bij Cortemich
Woensdag:	18.00 - 19.30 uur Selectie bovenbouw op groenstrook aan de Grachtstraat (veld 1) 18.00 - 19.30 uur Selectie onderbouw op groenstrook aan de Grachtstraat (veld 2)
Vrijdag:	17.00 - 18.00 uur Turnen 1 op speelveld Sportemich bij Cortemich 18.15 - 19.15 uur Turnen 2 op speelveld Sportemich bij Cortemich
Zaterdag:	10.00 - 11.30 uur Selectie bovenbouw op groenstrook aan de Grachtstraat (veld 2) 10.00 - 11.30 uur Selectie onderbouw op groenstrook aan de Grachtstraat (veld 1)

Op Pinkstermaandag, 1 juni a.s., zullen de trainingen vervallen.

Afspraken over het deelnemen aan de buitenlessen in het kort:

- De lestijden zijn anders
- De lessen vinden buiten in de open lucht plaats
- Bij slecht weer gaan de lessen niet door
- Bij het brengen en halen mogen de ouders niet op het terrein
- Laat je kind thuis al naar de WC gaan
- Onze leiding zal 1.5 meter afstand moeten houden tot alle deelnemers en onder elkaar
- Deelnemers van 13 jaar en ouder moeten ook onderling 1.5 meter afstand houden
- Neem een eigen badlaken of een aerobic matje mee voorzien van naam
- In geval van nood moeten wij EHBO kunnen verstrekken. Wij gaan er bij deelname vanuit dat ouders akkoord geven dat wij EHBO mogen verlenen.
- Er mag geen drinken/eten meegenomen worden op het veld. Geef dus geen bidon of snoep mee het veld op.
- Geef geen waardevolle spullen (b.v. mobiel, sieraden, etc.) mee want we zijn buiten en op de andere velden zijn ook andere verenigingen actief. Onze leiding kan persoonlijke spullen niet bewaken. Indien een deelnemer verkoudheid of koorts heeft, kan hij/zij niet aan de les deelnemen
- Indien een deelnemer of iemand in het gezin een bevestigde Corona infectie heeft, mag hij/zij pas deelnemen aan de les als hij/zij 2 weken geen symptomen heeft gehad

Mochten jullie vragen hierover hebben, dan horen we het graag.

Heel veel plezier en sportieve groeten
Namens het bestuur en leiding van Dynamica Parkstad