



Coronavirus en de lessen 18 jaar en ouder

Vanuit Basalt hebben wij vernomen dat de lessen van onze leden van 18 jaar en ouder tot zeker 11 november a.s. niet live gegeven kunnen worden.

Vandaag ook tijdens de persconferentie vernomen dat we er nog lang niet zijn maar dat we er vanuit kunnen gaan dat de huidige regelgeving tot half december van kracht zou kunnen blijven. Er is een mogelijkheid dat deze zelfs nog aangescherpt worden. We moeten dus gaan roeien met de riemen die we hebben.

Wij zijn als bestuur momenteel druk bezig om te organiseren dat de onderstaande lessen gegeven kunnen worden, helaas niet Live bij Basalt, maar digitaal via Zoom.

Rust Party Verhuur



Morgen, woensdag 28/10, zal er, met medewerking van onze sponsors Rust Food, Werkse! Delft B.V. en Radek Light & Sound productions, een studio

gebouwd worden waar ons team de lessen op een professionele manier kunnen geven.

Jij doet toch zeker ook mee met deze lessen. Het zou natuurlijk fantastisch zijn om dit met elkaar te doen.

Wendley en Noah zullen a.s. donderdag (29/10) de aftrap geven met onze lessen. De leerlingen van deze 2 kanjers zullen voor donderdag een berichtje krijgen van hen met daarin de link om mee te doen.

- 19:00 – 19:45 uur – Afro van Wendley
- 19:45 – 20:30 uur – Hip Hop van Noah
- 20:30 – 21:15 uur – Zumba van Wendley

De lessen van de maandag en de Piloxing lessen zullen we gaan geven op de maandagavonden volgens het onderstaande schema.

- 18:00 - 18:45 uur - Special Dance – Danielle/Charmaine
- 18:45 – 20:15 uur - Selecties C en B – Danielle en Lenny
- 20:15 – 21:00 uur - Dames – Lenny en Emelia
- 21:00 – 21:45 uur - Piloxing - Charmaine

Ook deze dansers zullen via hun train(st)er een berichtje krijgen met daarin de link naar de digitale lessen.



Fysiotherapeut binnen de vereniging

We zijn blij als bestuur om te kunnen melden dat de vereniging een eigen fysiotherapeut heeft waar onze leden bij terecht kunnen als ze een blessure hebben opgelopen tijdens het dansen.

Christian gaat zelfs een inloopsprekuur houden voor onze leden. Lees hieronder maar het stukje waarin hij zichzelf voorstelt.



Hallo dansers en danseressen van Dancin' Delft!

Ik ben blij en voel me vereerd met het feit dat ik mezelf de fysiotherapeut van Dancin' Delft mag noemen. Bedankt voor deze kans en ik kijk uit om met jullie aan de slag te gaan. Ik denk dat ik jullie goed kan ondersteunen om zo snel mogelijk weer pijnvrij te kunnen dansen. Dat is toch het liefste wat jullie doen! In het recente verleden heb ik een aantal van jullie na een succesvolle samenwerking weer zonder klachten aan het dansen gekregen. Vandaar ook dit initiatief!

Even voorstellen



Ik ben Christian van Dam, nu 14 jaar fysiotherapeut en heb sinds november 2019 een eigen praktijk. Ik woon in Delft, gelukkig getrouwd en heb 2 prachtige kinderen.

Fysiotherapie

Mijn sterkte punten zijn mensen hun biomechanica te verbeteren en mensen daardoor in hun kracht te laten bewegen. Ik werk o.a. via de principes van Functional Patterns.

Zie voor resultaten;

www.christianvandamfysiotherapie.nl/Resultaten

Praktische informatie / gratis inloop uur

Iedereen die lid is van Dancin' Delft mag vrijblijvend gebruik maken van het gratis

inlooppuntje bij mij op de praktijk (Bieslandsepad 12).

Dit **gratis inlooppuntje** is elke vrijdag van 16:30 uur tot 17:30 uur. Meld je van te voren aan via whatsapp of bel op 0614117180 zodat ik een planning kan maken en iedereen in dat uur de aandacht kan geven die iedereen verdient. Ook telefonisch advies is mogelijk. Als er verdere behandeling nodig is maken we een vervolg afspraak en gaan we er samen mee aan de slag! Tot snel!

sportieve groeten,
Christian van Dam



Kent je ze nog de Corona regels van onze vereniging?

- Alle groepen zijn met 10 minuten ingekort (om contact te vermijden)
- Alle dansers hebben een **eigen** badlaken bij zich voor de grond oefeningen
- Alle dansers nemen een **eigen** gevulde bidon (zet je naam er even op) mee. Mocht je geen eigen bidon hebben vraag er dan even een bij de train(st)er.
- De dansers hebben danskleding aan (**geen korte broeken of blote benen**) waarin vrij bewogen kan worden.
- Kom niet te vroeg naar de zaal. Vlak voor begin word je bij de buitendeur, Partytent van Basalt **opgehaald** door de train(st)er



- Ieder lid moet bij binnenkomst zijn/haar handen **desinfecteren** met zelf meegebracht desinfectiemiddel of desinfectiemiddel van de vereniging
- Kleedkamers / douches zijn **niet** bruikbaar: kom in sportkleding naar de zaal
- De dansers verlaten na de lessen direct het revalidatiecentrum

Opzeggingen

De opzegtermijn is inmiddels verstreken maar mocht je willen opzeggen dan is de eerst komende mogelijkheid weer 1 januari 2021.

Wil je vanaf 1 januari 2021 a.s. niet meer komen dansen, wat wij natuurlijk niet hopen, denk er dan aan dat de opzegging vóór 1 december a.s. bij onze ledenadministratie binnen moet zijn.

ledenadministratie@friends4dance.nl