

## Wat zijn de regels in en bij de studio?



- Als eerste geldt dat je thuisblijft bij Corona gerelateerde klachten, koorts, hoesten of verkoudheid. Sla liever deze les even over!
- Bij binnenkomst zal de docent je vragen of je klachten hebt. Mocht dat zo zijn dan zal de docent je helaas de toegang tot de les moeten weigeren.
- Moet je hoesten of niesen, doe dat dan in je elleboog.
- **Reservering vooraf is verplicht!** We mogen je helaas geen toegang tot de lessen verlenen als je je niet hebt aangemeld.
- Wil je op tijd voor de les aanwezig zijn? Minimaal 5 min voor aanvang is ons advies, maar niet eerder dan 15 min voor de start van de les.
- Wacht buiten totdat de deelnemers aan de eventuele eerdere les uit het pand zijn.
- Bij binnenkomst moet je je handen desinfecteren, er staat handgel voor je klaar.
- Wanneer je de les nog moet betalen wil je dat dan contactloos met je bankpas doen? Bij voorkeur geen cash betalingen.
- Volg de instructies van de docent op en neem één voor één direct plaats op een gemarkeerde plek in de zaal.
- De kapstokken in de hal kunnen niet worden gebruikt.
- Neem een (grote) tas mee voor je eigen spullen en plaats deze naast je mat in de zaal.
- Plaats je meegenomen handdoek over de kussens/bolsters.
- Na afloop van de les verlaat je één voor één de studio.
- Het sanitair is gesloten en alleen in geval van 'hoge nood' mag hiervan gebruik gemaakt worden.
- Houd te allen tijde **1,5 meter** afstand van zowel de docent als andere deelnemers.

## Wat neem je mee?

- Kom omgekleed en met zo weinig mogelijk spullen naar de studio. De kleedkamers zijn gesloten.
- Een **eigen matje** is voorlopig verplicht (je kunt bij ons een matje aanschaffen als je nog geen eigen mat hebt).
- Neem een (**boodschappen**)tas mee waar je je schoenen en eventueel vestje in kan doen. Deze tas neem je mee de zaal in.
- Neem een (grote) **handdoek** mee voor over de bolsters en de kussens.
- Neem een **fles met water of thee** mee (wij schenken voorlopig geen thee of water in de studio).

## Welke bijdrage leveren wij voor onze veiligheid?

- Het maximale aantal deelnemers per les is aangepast.
- Desinfectiemiddel is beschikbaar op diverse plekken.
- Matmarkeringen zijn in de zaal geplaatst.
- Klinken en deuren worden met grote regelmaat gedesinfecteerd.
- Tussen de lessen luchten we de zaal.
- Docenten verlenen geen fysieke assistentie en blijven op 1,5 meter afstand.