

ALGEMENE INFORMATIE · SLOW SPORTS NIJMEGEN

Deelname

Slow Sports is wandelen gecombineerd met oefeningen voor kracht, balans en lenigheid. De lessen zijn in principe voor iedereen toegankelijk, maar er is wel een basisconditie vereist. Om (met plezier) te kunnen deelnemen aan de les moet je tenminste 3 km klachtenvrij kunnen wandelen (dat staat ongeveer gelijk aan 30 tot 45 minuten). De oefeningen doe je op je eigen niveau mee.

Locatie

Kijk op www.slowsportsnijmegen.nl voor de actuele locaties.

Bereikbaarheid

Op alle locaties is de mogelijkheid om gratis je auto te parkeren.

Kom je met de fiets? Neem dan een goed hangslot mee zodat je je fiets op slot kan zetten aan een hek, boom of fietsrek.

Lesduur

De les duurt 60 minuten.

Vertrek- en aankomsttijd

We vertrekken precies op de vertrektijd. Probeer daarom op tijd aanwezig te zijn.

Op de afgesproken tijd zijn we weer terug op de startlocatie. Een enkele keer kan een les iets uitlopen. Komt dat écht niet goed uit? Laat het mij bij aanvang van de les weten, dan probeer ik hier rekening mee te houden.

Kleding

Draag makkelijk zittende (sport)kleding, waarin jij je fijn voelt en makkelijk kunt bewegen. 's Ochtends vroeg is het vaak nog wat frisser, laagjes over elkaar is daarom aan te raden.

Tips voor in de wintermaanden:

- muts of hoofdband
- handschoenen
- extra legging of broek
- thermo-shirt
- fleecest
- eventueel extra jas
- lichtgewicht regenjasje
- waterdichte schoenen

Tips voor warme zomerdagen:

- waterflesje/bidon
- hoofdbedekking/petje

Schoenen

Of je kiest voor sportschoenen of wandelschoenen is geheel afhankelijk van je eigen voorkeur.

- Wandelschoenen zorgen voor meer stabiliteit tijdens het wandelen.
- Sportschoenen zijn tijdens de oefeningen weer wat comfortabeler omdat ze lichter van gewicht zijn.
- Trailschoenen zitten tussen een sporten wandelschoen in. Licht van gewicht, maar met net iets meer profiel dan een sportschoen, vaak ook waterdicht.

Teken

We sporten in een bosrijke omgeving, wees daarom (vooral tijdens de zomermaanden) alert op teken. Check jezelf hierop na elke les.

Weersomstandigheden

De lessen van Slow Sports Nijmegen gaan altijd door, ook als het regent, met uitzondering van gevaarlijke weersituaties zoals: hagel, gladheid, storm.

Afmelden

Kun je een keer niet naar de les komen? Dan hoor ik dat graag even via een kort Whatsappbericht voor aanvang van de les.

Les inhalen

Een gemiste les kun je altijd op een ander moment inhalen. Dat hoeft niet in dezelfde week of maand te zijn, maar mag ook op een eerder of later moment. Ik hoor het graag even van te voren wanneer je een les zou willen inhalen (in verband met de groepsgrootte).

Les afgelast

Bij gevaarlijke weersomstandigheden, ziekte of andere calamiteiten kan de les afgelast worden.

Dit hoor je uiterlijk een half uur voor aanvang van de les via een Whatsappbericht.

Social media en privacy

Af en toe maak ik tijdens de les foto's die ik deel met de andere deelnemers of voor Social Media of de website van Slow Sports Nijmegen gebruik. Als je liever niet wilt dat ik foto's waar jij op staat deel via social media, geef dit dan aan op het inschrijfformulier. Ik probeer hier rekening mee te houden.

Vakantie en vrije dagen

De lessen van Slow Sports Nijmegen gaan altijd door (tenzij vooraf anders vermeldt), ook tijdens schoolvakanties, met uitzondering van:

- Zomervakantie (drie nader te bepalen weken, dit hoor je ruim van te voren)
- Eerste en Tweede Kerstdag
- Nieuwjaarsdag
- Koningsdag

Abonnementvorm

- Ik werk met maandabonnementen. Het is niet mogelijk om per les te betalen. Ook werk ik niet met strippenkaarten.

Abonnementkosten

- Maandabonnement 1x per week les = 37,00 euro
- Maandabonnement 2x per week les = 69,00 euro

Betaling

Voor het begin van de nieuwe maand ontvang je een Tikkie met het verzoek het overeengekomen abonnementsbedrag over te maken.

Abonnement opzeggen

Alle abonnementen kunnen per maand opgezegd worden. Geef dit voor de vijftiende van de huidige maand door, anders worden de abonnementen stilzwijgend verlengd. Na stopzeggen van een abonnement vervallen alle eventuele inhaallessen die nog open staan. Lessen die nog niet afgenomen zijn, worden niet in geld uitgekeerd.

Abonnement pauzeren

In geval van langdurige (meer dan vier weken) ziekte, blessure of andere privé omstandigheden is het mogelijk om je abonnement tijdelijk te pauzeren.

Pauzeren is niet mogelijk wanneer jij zelf enkele weken op vakantie gaat of andere verplichtingen hebt.

Eigen risico

Deelname aan de Slow Sports Nijmegen lessen is geheel voor eigen risico. Slow Sports Nijmegen (Mirjam van der Goot) is niet aansprakelijk voor mogelijke blessures of verwondingen die gedurende of na de les zijn opgelopen.