

Toegang zaal

Adres: Amsterdamsestraatweg 3

De ingang is de metalen deur aan de linkerkant van de zaal (zie [hier](#) in google maps)

Het hek is te openen met de volgende code: *082557

Na het hek zijn er nog twee deuren die dicht kunnen zitten, deze zijn met dezelfde code te openen. De zaal gaat een kwartier voor aanvang van de les open. Je kunt dan al aankomen om om te kleden en even bij te praten.

Adres: Deken Roesstraat 2g

De deur is te openen met de volgende code: *082557

Kleding

De meeste mensen trainen op sokken of blote voeten. Turnschoentjes worden soms ook gedragen.

Als je een sportbroek draagt, zorg dan dat je er eentje hebt zonder voering (dus van 1 laag stof), anders glijden mensen weg als ze erop gaan staan. Je kunt ook een legging of korte broek dragen.

Als je als boven traint sta je vaak ondersteboven. Dan is het handig om een shirt te hebben dat dan niet afzakt.

Communicatie

Veel van ons zitten in signal en whatsapp groepen. Hier worden vaak berichten geplaatst over de lessen en andere acrobatiek activiteiten zoals jams, festivals en dergelijke.

Met deze linkjes kun je jezelf uitnodigen:

- [Whatsapp maandag groepen](#)
- [Whatsapp woensdag groepen](#)
- [Whatsapp donderdag groep](#)
- [Signal](#)

Belangrijke informatie sturen we ook altijd per e-mail.

Proefles

Omdat veel mensen een nieuwe hobby graag eerst een keer uitproberen is de eerste les van een cursus altijd een proefles. Mocht je na deze les doorgaan met de cursus vragen we het hele bedrag te betalen. Als je na de proefles besluiten niet door te gaan met de hele cursus hoeft je ook niet te betalen.

U-pas en korting

Wij zijn aangesloten bij de U-pas. Daarom kunnen wij houders van een U-pas 25% korting geven die wij terugkrijgen van het U-pasbureau. Laat het ons even weten als je een U-pas hebt.

We geven 25% korting aan iedereen die dat nodig heeft.

Access to the gym

Address: Amsterdamsestraatweg 3

The entrance is a metal door on the left side of the gym (see [here](#) in google maps)

The gate can be opened with the following code: *082557

After this initial gate there are two more doors which can be opened with the same code. The gym will be open 15 minutes before the lessons start so you can come a bit early to change and socialize.

Adres: Deken Roesstraat 2g

The gate can be opened with the following code: *082557

Clothing

Most people train on socks or bare footed. Turn shoes are also used by some acrobats.

If you wear sports pants, make sure it consists of only one layer of fabric otherwise people slip off too easily when standing on your legs. You can also choose to wear leggings or shorts.

With acrobatics you are upside down a lot. It is most comfortable to wear a shirt which does not slip down (or up, what is it?).

Communicatie

Many of us have joined signal and whatsapp groups. These groups are used to post information about the classes and other activities like jams, festivals and the likes.

With these links you can invite yourself:

- [Whatsapp maandag groups](#)
- [Whatsapp woensdag groups](#)
- [Whatsapp donderdag group](#)
- [Signal](#)

All vital information will also be sent by email.

Trial Class

When starting a new hobby, you probably first would like to have a trial lesson first. The first class is always a trial class. After which you can decide on taking the course or not. In case you will take the whole course, we kindly ask you to pay the full amount by bank transfer. If you will not take the course, no payment will be required.

U-pas and discount

We are part of the U-pas. Holders of this pass can get a 25% discount which will be returned by the U-pasbureau. Please let us know if you have a U-pas.

We give a 25% discount on the courses for everyone who needs it.