

## ENGLISH BELOW

---

Dag acrobaten,

Helaas kunnen we door de nieuwe corona maatregelen die gisteren zijn aangekondigd de acrobatieklessen niet meer geven. Dit is erg jammer, aangezien jullie allemaal zo goed bezig zijn geweest de afgelopen weken!

### **Lockdown activiteiten**

Om deze lockdown toch met acrobatiek bezig te zijn zullen we op afstand nog enkele activiteiten aanbieden:

#### *Zoom training*

We zijn aan het kijken of we een wekelijkse zoom les met een workout en handstand oefeningen willen geven. Wil je ons laten weten of je hier interesse in hebt?

#### *Wekelijkse handstand challenge*

Marie en Rian zullen elke week een korte handstand opdracht geven die je zelf kunt oefenen. Die zal bestaan uit een kort filmpje met een warming up en een handstand oefening. Als je hieraan meedoet, zouden wij het leuk vinden als je je eigen poging(en) filmt en een filmpje/foto in signal/whatsapp plaatst. Dat werkt voor ons allemaal motiverend en kunnen we toch nog op afstand 'samen' bezig zijn met acrobatiek.

#### *Zelf door trainen*

Er zijn in Utrecht enkele ruimtes waar je zelf kunt acrobatieken. Wij hebben zelf veel gebruik gemaakt van [Parnassos](#). Daar kun je met de parnassospas betaalbaar gebruik maken van de ruimtes. Of Parnassos open is hangt af van de maatregelen die op dat moment gelden

### **Cursusgeld**

Dit jaar staan er nog 4 lessen in de planning die we helaas niet kunnen geven. Jullie hebben recht op teruggave van dat deel van het cursusgeld dat niet gegeven (en wel betaald) is; dat komt neer op 4/14 deel (44 euro, of 33 euro voor studentenkorting).

Een aantal van jullie heeft aangegeven dit bedrag aan Op de Kop te doneren. Daarvoor heel veel dank! Anderen kunnen het geld juist niet missen. Wij horen weer graag van ieder wie het bedrag teruggestort wil krijgen en wie wil doneren.

De donaties worden gebruikt voor doorlopende kosten en het opstarten van de nieuwe cursus zodra dit weer kan.

Dus graag - liefst per omgaande - een mailtje retour waarin je aangeeft wat je wilt:

1. Ik wil mijn cursusgeld terug
2. Ik doneer het cursusgeld

### **Acrobatiek volgend jaar**

Natuurlijk is het nog onzeker wat er na de kerstvakantie weer mogelijk is qua acrobatiek. We hopen erop dat het vanaf januari weer mogelijk is en willen dan met de tweede cursus beginnen. Voor meer informatie hierover kan je een kijkje nemen op de [website](#). We zullen jullie uiteraard op de hoogte houden als we weer lessen gaan geven.

Groetjes,

Marie, Michelle en Rian

=====  
ENGLISH

Dear acrobats,

Due to the recently announced new covid regulations we can unfortunately not continue our acrobatics lessons. This is a pity, as we have seen so much progress and good work the past few weeks!

### **Lockdown activities**

In order to keep doing some acrobatics related things during this lockdown, we will offer some activities.

#### *Zoom training*

Currently, we are looking into whether it is possible to give a weekly zoom lesson with a workout and handstand training. Could you let us know whether you would be interested in this?

#### *Weekly handstand challenge*

Every week, Marie and Rian will be presenting a short handstand challenge that you can practice at home. This will be in the form of a short video with a warming up and a handstand practice. If you watch/join this, it would be fun if you could share your attempt at the challenge (photo/video) in the group signal/whatsapp. This would be extra motivating and it enables us to still do some acrobatics-related things 'together'.

#### *Keep practicing on your own*

In Utrecht there are some locations where you can go to and train by yourself. We have used [Parnassos](#) quite a lot. For a little fee you can use the classrooms or dancing studio. Whether Parnassos is available depends on the rules of the moment.

### **Course payment**

There are still 4 lessons left in this course, which we unfortunately cannot give under these circumstances. It is your right to get a return of the course money for the lessons that have not been given; this amounts to 4/14th of the course payment (44 euros, or 33 euros with the student discount).

Some of you have already let us know that you want to donate this amount to Op de Kop. For that we are very grateful! Others cannot do without this money. Could you let us know whether you want to get a return of the money or whether you would like to donate it?

The donated money will be used for the continuing costs and starting of the new acrobatics course as soon as that is possible again!

Could you reply to this email and tell us which option you choose:

1. I would like the course payment to be returned to me
2. I will donate the course payment

**Next year**

It is still uncertain when we can offer classes again. We hope the course in January can start as planned. We will keep our [website](#) up to date with the latest information about the classes. We will notify you if classes can start again.

Kind regards,

Marie, Michelle and Rian