

**Bezoekadres:**

Riethil 12  
4825 AP Breda  
Telefoon: 076-5785373

**Postadres:**

Postbus 3928  
4800 DX Breda  
K.v.K. nr. 20105767  
Rekening NL 11 RABO 0182 441 628



---

# Richtlijnen 2017-2018

## Yoga woensdag

## Deelnemers



**Bezoekadres:**

Riethil 12  
4825 AP Breda  
Telefoon: 076-5785373

**Postadres:**

Postbus 3928  
4800 DX Breda  
K.v.K. nr. 20105767  
Rekening NL 11 RABO 0182 441 628



---

## Algemene informatie

Yoga wordt gegeven voor mensen met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking. Deze groep wordt elke woensdagavond begeleid door een medewerker van Yogasite. Yoga wordt gegeven van 18:30 – 19:30 uur

### Kosten

De kosten worden voldaan aan Stichting BAS en zijn als volgt.

Per maand €20 met automatische incasso, €15 per maand met een BredaPas.

### Locatie

Yogasite

Dr. Struijckenstraat 165

4812 BC Breda

Tel: 06-20013848

Website: [www.yogasite.nl](http://www.yogasite.nl)

### Huisregels

- Er wordt verwacht dat je op tijd aanwezig bent, om 19:00 uur beginnen de lessen.
- Zorg voor gemakkelijk zittende kleding en eventueel een flesje water. Matten en andere hulpmiddelen zijn aanwezig bij Yogasite. Je mag, als je dat liever hebt, ook een eigen mat meenemen. Sierraden kunnen je in de weg zitten, deze doe je het beste zoveel mogelijk uit.
- Yoga wordt in principe uitgevoerd op blote voeten, tenzij je echt je schoenen nodig hebt om stevig te kunnen staan.
- Als je ergens last van hebt of iets je dwars zit, geef het bij de start van de les aan. Dan houden we er rekening mee.
- Je moet je bij verhindering minimaal twee dagen van te voren afmelden, tenzij je op de dag zelf ziek wordt, dan moet je het minimaal één uur van te voren laten weten.
- Afmelden kan bij de teamleider Barbara van Oers, via 06-53318261
- Tijdens je sportactiviteit willen we geen telefoon in het openbaar zien zodat de aandacht naar de sportactiviteit gaat.

Gegevens teamleider: Barbara van Oers      06-53318261      themoonkids@yohoo.com



**Bezoekadres:**

Riethil 12  
4825 AP Breda  
Telefoon: 076-5785373

**Postadres:**

Postbus 3928  
4800 DX Breda  
K.v.K. nr. 20105767  
Rekening NL 11 RABO 0182 441 628



---

## Omgangsregels

Wij van Stichting Bredase Aangepaste Sporten vinden goede afspraken maken over de manier van omgaan met elkaar belangrijk, omdat iedereen zich prettig en veilig moet kunnen voelen tijdens het beoefenen van een sport. Dit kan alleen als iedereen in zijn/haar waarde wordt gelaten en we elkaar met respect behandelen. Dit betekent dat wij binnen onze stichting alle vormen van ongelijkwaardige behandeling zoals; pesten, discriminerende, racistische, seksistische, of intimiderende gedragingen of opmerkingen ontoelaatbaar vinden.

Hierom vragen wij aan alle vakkrachten, vrijwilligers, stagiaires, deelnemers en bezoekers, dat jullie mee werken aan het naleven van de onderstaande omgangsregels.

1. Ik accepteer de ander en laat hem/haar in zijn waarde. Ik respecteer andere meningen.
2. Ik luister naar wat iemand te vertellen heeft.
3. Ik help andere mensen als zij mijn hulp kunnen gebruiken.
4. Ik spreek positief over andere mensen en help mee aan een gezellige en goede sfeer.
5. Ik negeer anderen niet en sluit niemand buiten, we doen allemaal mee.
6. Ik houd rekening met de grenzen van andere mensen. Ik doe geen dingen die ze niet leuk vinden. Ik val ze niet lastig en stel geen ongewenste vragen.
7. Ik kom niet ongevraagd aan de spullen van een ander.
8. Ik doe een ander geen pijn met woorden. Ik scheld niet en maak geen gemene opmerkingen.
9. Ik pest niemand, lach de ander niet uit en roddel niet. Ik beoordeel niemand op zijn uiterlijk.
10. Ik gebruik geen geweld. Ik uit geen bedreigingen. Ik neem geen wapens mee. Ik sla, schop, knijp en spuug niet.
11. Ik raak de ander alleen aan, als hij/zij dat goed vindt.
12. Ik maak geen seksueel getinte opmerkingen.
13. Ik vraag de ander om te stoppen als ik zijn/haar gedrag vervelend vind.
14. Ik vraag hulp aan de teamleider als iemand vervelend is naar mij of een ander.
15. Ik help anderen om zich aan deze regels te houden en spreek ze indien nodig hierop aan.
16. Ik vertel het de teamleider als iemand zich niet aan deze afspraken wil houden.

