

PRATIQUE EN CLUB – DISPOSITIONS GENERALES IMPERATIVES

Afin que tous les adhérents puissent pratiquer leurs activités physiques favorites dans les meilleures conditions d'hygiène et de sécurité nous vous demandons d'aider les animateurs à appliquer et respecter les règles suivantes, dont la plus importante : Les activités ne peuvent donner lieu à des regroupements de plus de dix personnes

Système de réservation que ce soit pour la musculation sur machines ou pour les cours.

Pour la première réservation :

Par Email à l'adresse suivante d.chavry@icloud.com jusqu'au 20 juin inclus.

A cette date merci d'envoyer vos réservations à l'adresse suivante carlosbretton@wanadoo.fr.

Les réservations suivantes se feront à l'issue de chaque cours.

L'entrée se fera par la porte habituelle, en revanche la sortie se fera par l'autre porte (afin d'éviter les croisements).

Ainsi pour retourner sur le parking nous vous **conseillerons** dans la mesure du possible de passer entre les deux salles omnisports et non par le tunnel (afin d'éviter les croisements).

Application du gel hydro-alcoolique (personnel de préférence) à l'entrée de la salle.

Masque conseillé à l'arrivée et lorsque la séance est terminée.

Nous vous demandons **impérativement** de respecter la distanciation physique

Venir en tenue de pratique car il est interdit d'utiliser les vestiaires ou les sanitaires (par arrêté ministériel du 31/05/2020)

Garder votre bouteille et serviette avec vous pour le respect des mesures sanitaires.

Musculation sur machine :

1 heure de séance maximum (pour que tous les adhérents aient la possibilité de pratiquer)

Travail par série **obligatoire** (on ne passe pas d'une machine à l'autre sans avoir fini ces séries),

Désinfection **obligatoire** du poste de travail à la fin de l'utilisation.

(Pas de travail lourd pour éviter de parer le pratiquant)

Interdiction d'utiliser les plateaux d'haltérophilie pendant le déroulement d'un cours collectif, sauf si un espace de 4m² est libre et uniquement après l'autorisation de l'animateur.

Vous pourrez déposer vos affaires dans le meuble rouge qui se trouve près de la sortie

Cours collectifs :

Pas de tapis, un espace de 4m² est réservé à chaque pratiquant. **Il est impératif d'y rester pendant toute la durée du cours.**

Un chemin fléché vous indiquera la sortie.

Vous pourrez déposer vos affaires sur les bancs derrière vos espaces de travail.

Si d'autres questions vous viennent à l'esprit nous sommes à votre écoute.

😊 Pas d'inquiétude juste de l'adaptation 😊

😊 Excellente reprise à toutes et à tous 😊