

Une REPRISE DES COURS adaptée



Nous avons mis en place un certain nombre de règles, comme notamment réduire le nombre de personnes afin de conserver une distance minimum de 1m entre les participants, de telles sortes que vous puissiez recommencer à pratiquer en toute sérénité.

Avant toute autre chose, nous vous prions de ne pas venir à un cours si vous ou une personne de votre entourage présente des symptômes associés au COVID 19.

Afin de reprendre vos cours dans les meilleures conditions possibles, voici ce que nous vous demandons, pour garantir la sécurité de tous.

INSTRUCTIONS POUR LES COURS AU STUDIO



Avant le cours

- Venez **OBLIGATOIREMENT** avec votre tapis. Dans la salle où habituellement du matériel était mis à disposition: c'est fini ! Plus de tapis, de ballon paille, élastiband ou bande latex.... Prenez les vôtres, c'est aussi l'occasion d'investir dans du matériel à vous et rien qu'à vous :) Et puis vous pourrez vous en servir si vous faites des cours ONLINE.
- Nos cours durent 45 minutes afin de faciliter l'aération de la salle entre 2 cours. Ainsi, il faut vraiment **VRAIMENT** arriver uniquement 5 minutes avant le début du cours pour que le cours commence à l'heure pile. Le professeur sera légitime pour vous refuser si vous arrivez en retard.
- Le port du masque est **OBLIGATOIRE** lors de votre arrivée dans la salle, vous devez le garder jusqu'à votre arrivée sur le tapis. Vous pouvez tout à fait le conserver sur le tapis si vous êtes à l'aise avec :) Si vous l'enlevez durant votre pratique, mettez le impérativement dans un sac en plastique et non à l'air libre.
- On continue de pratiquer, mais en toute sécurité : l'accès à un cours vous sera refusé par le professeur si vous ne portez pas de masque à votre arrivée.
- Pour les cours à la carte, tout cours annulé moins de 24h avant le début du cours sera décompté. En effet, le nombre de participants étant limité, nous ne pouvons pas faire d'exception dans les conditions actuelles.
- Aucun vestiaire n'est possible, nous vous demandons absolument d'arriver en tenue, prêt à pratiquer afin de perdre le moins de temps possible dans la salle. Si vous ne pouvez pas vous

changer avant, pensez à arriver en avance et il se peut que vous deviez vous changer directement dans la salle de pratique (oui oui devant les autres participants, mais on vous a prévenu :))

- Avant votre cours, attendez l'ouverture de la salle ou le début du cours en file indienne, en respectant 1m de distance avec les autres élèves et entrez dans la salle avec calme, discernement et respect pour les autres personnes.
- Le studio a mis en place un marquage au sol à respecter, merci de le respecter tout simplement
- Avant de venir ou à votre arrivée dans le studio : lavez-vous les mains :) C'est une étape simple mais tellement utile et obligatoire. Vous pouvez bien entendu aller dans les toilettes de la salle pour le faire ou utiliser du gel hydro-alcoolique qui est à disposition. Nous vous recommandons de toujours garder le vôtre près de vous avant et durant le cours ;)
- Pour des raisons d'hygiène (mais tout comme cela était le cas "avant"), nous vous demandons d'ôter vos chaussures à l'entrée du studio.

Pendant le cours

- Nous veillons à limiter le nombre de places dans la salle de façon à ce que chaque personne ait un espace de 4m² qui lui soit réservé (on compte sur vous pour bien vous espacer)
- Des marquages au sol ont été installés, c'est plus pratique, vous n'avez plus qu'à dérouler votre tapis dessus !
- Les cours durent 45 minutes dans le cas où une ventilation de la salle est nécessaire après le cours précédant le vôtre, et pour que vous puissiez profiter pleinement de votre moment de bien-être

Après le cours

- Si vous avez souvent soif ou faim après une séance, prenez vos collations et ne les partagez pas (on sait c'est dur quand on est un humaniste, mais le partage du cours compense !)
- Sortez calmement mais rapidement afin que les groupes qui suivent puissent bénéficier d'un vrai temps de pause eux-aussi :)
- N'oubliez pas de donner votre avis sur le cours ou de nous envoyer un email si vous avez des suggestions, des envies, des photos :)

INSTRUCTIONS SI LES COURS ONT LIEU EN EXTÉRIEUR

- Lors de l'attente de votre professeur, respectez 1m de distance entre chaque participant, saluez les autres participants de loin (pas d'embrassade ou de serrage de mains mais vous pouvez vous sourire ;))
- Merci de conserver votre masque jusqu'à votre installation sur le tapis
- Lorsque vous vous installerez sur votre tapis, veillez à respecter 2m de distance devant, derrière et sur les côtés de votre tapis : on a de l'espace on en profite !
- Votre professeur ne pourra pas passer pour vous corriger / réajuster, tout se fera à la voix
- Ne partagez aucun tapis, objet, aliment, boisson avec un autre participant.

Vous pouvez **en savoir plus sur les recommandations du ministère des sports**, en vous référant à ce **[guide de recommandations](#)** sanitaires à la reprise sportive post confinement lié à l'épidémie de COVID 19 :

<http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/des-guides-pratiques-post-confinement-lies-a-la-reprise-des-activites-physiques>