

Bonjour à toutes et à tous,

Tout d'abord, nous espérons que tout se passe bien pour vous et vos familles, que vous êtes en forme et que vous avez pu profiter des vidéos pour continuer votre pratique

Voilà nous y sommes, nous avons le feu vert pour recommencer, bien sûr avec des adaptations afin de respecter les protocoles sanitaires.

Afin d'organiser au mieux la reprise, nous recommencerons la semaine du 15 juin (le samedi 13 pour ceux qui ont cours le samedi matin avec Céline car il n'y aura pas cours le 20 juin). Comme nous vous l'avons mentionné dans un précédent mail, nous décalons votre abonnement sur l'été. Ce qui veut dire qu'il y aura cours jusqu'au 11 juillet et du 3 au 29 août (suivant un horaire que vous recevrez prochainement). Dans les circonstances exceptionnelles que nous vivons, certaines contraintes nous empêchent de reprendre tous les cours mais nous ferons au mieux pour que tout le monde soit satisfait. Vous trouverez l'horaire jusqu'au 11 juillet ci-dessous.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		08h00: P Inter (M)			
09h00: P.Inter (M)	09h00: P.Fonda (M)	09h00: P.Fonda (M)	09h00: Stretch. (G)	09h00: P.Inter (M)	09h30: P.Fonda (C)
10h00: Yoga (M)				10h00: P.Fonda (M)	
12h30 : Stretch. (G)	12h30 : Tai chi		12h30: P.Inter (M)	12h30: P.Fonda+ (M)	
				13h30: Yoga-Med	
14h00: P.Fonda (M)					
	17h00: P.Inter (M)		17h00 : Tai chi		
18h00: Viniyoga (T)	18h00: P.Fonda (M)	18h00: P.Inter (M)	18h15: Qi Gong		
	*18h15: Relax-Méd				
19h15: Func. Train. 1	19h00: P.Inter (C)	19h00: P.Fonda (M)	19h15: P. Inter (G)		
20h15: Func. Train. 2	20h00: P.Avancé(C)	20h00: P.Avancé (M)	20h15: P. Fonda (G)		

## Organisation des cours

- Tous les cours reprendront excepté les 2 cours du mercredi à 10h et 11h. Pour les élèves concernés par ces cours, vous pouvez rejoindre d'autres groupes à votre meilleure convenance, si cela n'est pas possible pour vous, nous trouverons une autre solution qui pourra vous convenir.

- Pour **tous les cours, excepté le Functional Training**, nous limitons à 10 participants. Afin de respecter cette limitation, nous vous demandons de nous **confirmer votre présence** à votre cours habituel pour **les 4 prochaines semaines en mentionnant bien les semaines où vous serez présents ou pas. Si vous ne souhaitez pas ou ne pouvez pas reprendre cet horaire, merci de nous en informer.** Dans le cas où vous ne pouvez pas reprendre au même horaire, vous pouvez faire une demande pour rejoindre un autre cours dans toute la grille horaire. Sans réponse de votre part, nous considérerons que vous ne reprenez pas et vous risquez de ne pas avoir votre place.

- Pour le **Functional Training**, le cours est divisé en 2 : il y aura donc cours les lundis 15, 22, 29 juin et 6 juillet. Je vous demanderai de me donner les cours où vous pouvez venir et je vous confirmerai vos dates pour respecter le nombre maximum de participants.

- La durée des cours sera **réduite de 15 min** afin de procéder à l'aération de la salle et que



les élèves ne se croisent pas.

- Nous vous demandons **d'arriver pour l'heure exacte** de votre cours et de **quitter directement à la fin**.

## Respect des mesures sanitaires

En fonction des protocoles établis pour les activités sportives en intérieur, nous vous demanderons de respecter les mesures suivantes :

- **se désinfecter les mains en entrant et en sortant du centre**. (du gel hydroalcoolique est disponible à l'entrée du centre et dans la salle) et **port du masque obligatoire dans tous les espaces communs**

- chacun devra **apporter son propre tapis**.

- **les vestiaires seront fermés**. Merci de prendre vos dispositions.

- les **toilettes seront fermées sauf cas exceptionnels**. Dans ce cas, nous vous demanderons de désinfecter vous-même les poignées avec le produit mis à votre disposition.

- nous avons essayé de placer les tapis afin de respecter l'espace recommandé. Pour les cours au-delà de 6 personnes, le **port du masque est obligatoire**. Nous disposons également de visières afin d'augmenter la protection si vous le souhaitez. Nous sommes conscients que le port du masque n'est pas idéal pour la pratique d'une activité sportive mais dans des activités de faible intensité, cela ne pose pas de problèmes. Vous pourrez éventuellement dégager le nez du masque afin de mieux respirer ;-).

- Pour le **cours de Functional Training, pas de port de masque ni visière**

Toutes ces mesures sont à respecter jusqu'au 1er juillet et nous aviserons un assouplissement en fonction de l'évolution des décisions ministérielles. Nous sommes bien conscients que toutes ces mesures sont lourdes et contraignantes. Nous espérons néanmoins que nous pourrions retrouver le plaisir de faire du sport ensemble :-).

Nous vous remercions d'ores et déjà pour votre compréhension et votre collaboration et c'est avec plaisir que nous nous retrouverons la semaine du 15 juin.

Belle journée et à très vite !

Toute l'équipe d'Equilibre&Vous

