

# Les MESURES d'ACCUEIL

au 8 septembre 2020 – StudiOOrigine Manosque - Attitude Pilates / Pole-Evidence  
MESURES EVOLUTIVES SELON LE CONTEXTE *elles ne sont PAS figées pour le millénaire !*

***Je prépare votre rentrée avec plaisir de vous revoir ou découvrir, toutefois si vous avez plus de 70 ans ou des particularités de santé, je vous laisse juger de votre venue en présentiel, en groupe notamment***

***Merci de reporter vos séances en présentiel si vous avez des doutes ou des symptômes liées à la covid19, et pour cette période spéciale, si vous êtes malade (rhum, bronchite, angine..)***

***Il peut évidemment :-D arriver de tousser, éternuer, les masques nous éviterons de se crispier au moindre raclement de gorge)***

*Les alternatives : cours privés (hors maladie), en visio, dans le jardin*

## ARRIVEE / ACCES / DEPART

- # accueil arrivée possible max 5 mn avant le cours (pour éviter les croisements)
- # merci de gérer parking, entrée/sortie pour rester à distance suffisante.
- # selon les séances, 2 entrées seront ouvertes (parking, jardin)
- # départ sans s'attarder à la fin de séance (pour éviter les croisements)

## ORGANISATION PRATIQUE POUR VOUS

# **MASQUE OBLIGATOIRE** dans le studio\*\* (un masque\* offert avec les abonnements ou cartes) ; il couvrira nez, bouche, menton  
on le maintient pour les séances

*Si le masque vous est peu habituel prévenez moi pour être attentif ensemble, et prévenez/ prenez l'air si pour une séance il vous est inconfortable.*

*Pour les impossibilités de port pour raisons médicales (qui sont graves)  
cours privés ou visio ou jardin sont des alternatives.*

EST-CE QUE LE MASQUE EST SALE ?? => comme pour un slip : L'hygiène du masque dépend de l'usage et manipulations que vous en faite ; merci de venir en cours avec un masque propre.

# CHAUSSURES retirées dès l'entrée au studio ; prévoyez un sac dédié à elles

# CHAUSSETTES toujours obligatoires  
# prévoir une tenue propre = lavée entre chaque séance ici ou ailleurs

# Vous pouvez laver tapis et matériel avant la séance (demander spray & chiffon)

# pas de vestiaires disponibles : un coin pour se changer reste disponible mais vous garder ensuite vos effets personnels à côté de vous ; Lorsque ce vous est possible nous recommandons d'arriver déjà en tenue.

# les WC sont accessibles ; la douche d'appoint non.

# prévoir un GRAND TISSU pour poser sur le tapis de 2mx1m pour cet période  
# vous pouvez aussi choisir d'emporter votre propre tapis il doit être lavable et lavé à l'arrivée (tapis tissus interdits)

# prévoir votre contenant d'eau rempli d'avance et facilement identifiable.

# prévoir un sachet pour vos éventuels mouchoirs – usage unique – je ne les garderai pas dans les poubelles de la salle.

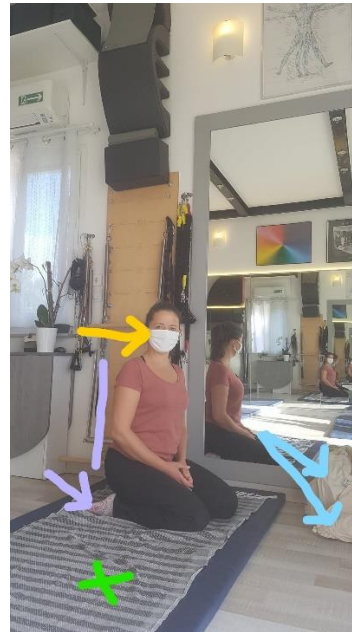
# prévoir une tenue selon votre frilosité ; la salle sera chauffée/ climatisée toutefois les aérations intra-séance seront plus fréquentes que les saisons précédentes et sont perçues de façon différente par chacun ou selon les jours.

# vous pouvez choisir d'acheter votre propre matériel ; les outils utilisés en cours seront communiquer à l'avance pour chaque semaines) ; vos accessoires personnels seront, le cas échéant, à laver en début de séance.

# chacun nettoie le tapis et le matériel de la salle utilisés à la fin de séance avec les produits et chiffonnettes mises à disposition. (vous choisissez pour votre matériel)

## MON MEMO GYM :

- ▶ **MASQUE** respirable, propre, stable
- ▶ **CHAUSSETTES** et tenue propres
- ▶ **2 SACS** chaussures + affaires persos
- ▶ **TISSUS** pour le tapis



## ORGANISATION A LA SALLE

- # professeur avec masque ; corrections tactiles : elles seront moins nombreuses mais permises par le masque par tous, le professeur fera attention aussi à l'orientation de son visage et la distance visage à visage. (vous pouvez aussi tout à fait prévenir que vous préférez ne pas avoir de corrections tactiles du tout).
- # masques obligatoires pour tou.te.s
- # la salle fait 36 M2, nous y serons 7 au maximum moi y compris et SI le cours présentiel est complet= minimum 5,14 m2 par personne (4m2 sont demandés par sécu).(cours à 8 max. avec VISIO et présentiel combinés)
- # aération longue plusieurs fois par jour
- # aération pendant le cours toutes les 15 minutes
- # salle plus petite que d'autres mais avec grandes ouverture en ratio au volume = air facilement et vite renouvelé.
- # matériel choisi car facile à laver (surfaces lisses, non poreuses, les spine correctors moins facile seront protégés par vos tissus)
- # Hamacs de yogaeria nominatifs et place très limitées pour espacer les tissus en prévoyant le balancement= = priorités au inscrits réguliers du créneau  
OU lavés et mis au repos entre deux utilisateurs, nouveaux hamacs possibles à acheter si des demandes pour un nouveau cours en prévision d'achat acheté.
- # poignées de porte, boutons d'allumages ...sont lavés à l'alcool régulièrement
- # l'espace est lavé chaque jour ou plus si besoin ; certains endroits et les accessoires/tapis sont lavés entre chaque cours.
- # mise à disposition de gel hydroalcoolique + 2 lavabos avec savon et essuie-main jetable (pour la nature vous pouvez prévoir votre essuie-main si vous voulez (type serviette invité, merci de le laver entre les séances dans ce cas).
- # se laver les mains avant d'utiliser le matériel
- # de façon général, merci de 'toucher' le moins de choses possible
- # produit de nettoyage et chiffons microfibre à disposition pour nettoyer les tapis et accessoires en fin de séance.
- # chacun lave sont espace et matériel en fin de séance (l'encadrant vous donne la chiffonnette et dépose le produit pour limiter les manipulations de celui-ci)

*Les microfibrilles seront à usage unique mais non jetables vous les déposez dans une « poubelle » à l'extérieur pour être lavées ensemble plus tard.*

# **PAS de prêt de préférence** pendant cette période, **penser à emporter : masque, chaussettes, tissus.**

## RECOMMANDATIONS DE BASE CONSCIENCE DE SOI

- # -1- !!! **ne pas se toucher le visage, ni le masque !** (observez autour de vous ^^ 😊, ce n'est pas une mince affaire) Prévoir un bandeau selon le style de vos cheveux s'avère bien pratique pour les cours 😊 ; et utilité d'un masque stable
- # -2- même avec le masque : merci d'éternuer/ tousser dans le coude : plus confortable pour tous + protection supplémentaire + habitude assez respectueuse de tous temps par ailleurs.  
Ca arrive de tousser /éternuer, se racler la gorge dans une journée; si toutefois vous êtes malade (rhume, angine, gastro...) choisir l'option visio ou revenir plus tard au studio et préférer la visio.
- # se laver les mains régulièrement en fonctions des manipulations effectuées