

Les MESURES d'ACCUEIL

au 7 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, toutefois si vous avez plus de 70 ans ou des particularités de santé, nous vous laissons 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 en général (il peut arriver de tousser, éternuer), mais éviter les séances pour le moment si vous êtes enrhumé, avec angine ou autre ...).

Les alternatives (voir infos sur le site ou me contacter) : cours privés (hors maladie), en visio, dans le jardin

ARRIVEE / ACCES / DEPART DU STUDIO

- # accueil arrivée possible 5 minutes avant le cours (pour éviter les croisements)
- # merci de gérer vos déplacements (parking, entrée/sortie) pour rester à distance suffisante entre vous.
- # selon les séances, 2 entrées seront ouvertes (parking, jardin) vous serez guidés le cas échéant.
- # 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)
on le maintient pour les séances en groupe de ' Gyms douces' (Pilates, Yoga, Stretching, Harmonie)
Il est retiré : à l'extérieur, pour pole dance, en cas de séquences, stage, atelier à thème dont la dynamique est augmentée).
Pour les séances privés ce sera à voir ensemble (selon le nombre de personne et la possibilité (météo) d'aérer plus.
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 très inconfortable, pour les impossibilités de port pour raisons médicales (cours privés ou visio ou jardin sont des alternatives)
L'hygiène du masque dépend de l'usage et manipulations que vous en faite (votre responsabilité) merci de venir en cours avec un masque propre.
- # **CHAUSSURES retirées dès l'entrée au studio ; prévoyez un sac dédié** pour les emballer, sinon elles sont dehors.
- # **CHAUSSETTES** toujours obligatoires
- # prévoir une tenue propre = lavée entre chaque séance ici ou ailleurs
- # Vous pouvez laver vos tapis et matériel avant la séance (demander spray et chiffonnette).
- # **pas de vestiaires disponibles** : un coin pour se changer reste disponible mais vous garder ensuite vos effets personnels à côté de vous (un sac dédié au chaussure et un/des sacs pour le reste) ; 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 (obligatoire)** pour poser sur le tapis (tapis de 2mx1m) ;
- # 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 la salle
- # prévoir une tenue selon votre frilosité ; la salle sera chauffée/ climatisée toutefois les aérations intra-séance sont perçues de façon différente par chacun ou selon les jours.
- # vous pouvez choisir d'acheter votre propre matériel (les outils de cours seront communiquer à l'avance pour chaque semaines) ; vos accessoires personnels seront 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)

ORGANISATION A LA SALLE

- # la salle fait 36 M2, nous 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).
 - # aération longue plusieurs fois par jour
 - # aération pendant le cours toutes les 15 minutes
 - # matériel choisi car facile à laver
 - # professeur avec masque ;
 - # corrections tactiles : elles seront moins nombreuses mais permises par le masque par tous ; professeur avec masque + visière en cas de correction tactile et en faisant attention à l'orientation de son visage (vous pouvez aussi tout à fait prévenir que vous préférez ne pas avoir de corrections tactiles du tout).
 - # poignées de porte, boutons d'allumages ..., sont lavés à l'alcool régulièrement
 - # l'espace est lavé chaque jour ou plus si besoin.
 - # 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 le cas échéant).
 - # Merci de vous laver les mains avant d'utiliser le matériel et de façon général de 'toucher' le moins possible
 - # le matériel choisi est facile à laver(surfaces lisses ; les spine correctors moins faciles seront protéger par vos tissus)
 - # produit de nettoyage et chiffons microfibre à disposition les tapis et accessoires. (l'encadrant vous donne la chiffonnette et dépose le produit pour limiter les manipulations)
- Les microfibras 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 dépannage pendant cet période, **penser à emporter : masque, chaussettes, tissus.**

RECOMMANDATIONS DE BASE / CONSCIENCE DE SOI

- # ne pas se toucher le visage ! (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 😊
- # même avec le masque éternuer et tousser dans le coude (plus confortable pour tous et protection supplémentaire), cela peut arriver de tousser et éternuer, si toutefois vous êtes malade (même rhume ou angine ...) merci de choisir l'option visio ou revenir plus tard au studio.
- # se laver les mains en fonctions des manipulations effectuées

MON MEMO GYM :

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

