

**La participation à tous cours, ateliers ou événements, ... organisés ou encadrés par Attitude Pilates induit le respect du présent règlement intérieur ainsi que du règlement intérieur du site d'accueil.**

## **REGLEMENT INTERIEUR ATTITUDE PILATES**

*Mises à jour légères (orthographe, syntaxe ou répétitions) + 2 items : substances et absences enseignants ajoutés le 01/09/19*

### **GENERALITES**

Cours mixtes ; hommes et femmes (sauf thème spéciaux parfois ciblés)

Accessibles dès 12 ans sur autorisation parentale. Pole évidence ne peut être tenu pour responsable de l'inscription sous fausse date de naissance d'une personne.

### **COMPORTEMENT PERSONNEL**

- Pole-Evidence se réserve le droit d'exclure sans contre-partie ni remboursement toute personne dont les actes ou paroles seraient non compatibles avec : le respect des individus, de l'éthique, du matériel et/ou du lieu de pratique (sécurité, tranquillité, tolérance, et non-discrimination sont attendues ...). Le bon sens, la politesse et hygiène de base sont donc de rigueur.

### **ADMINISTRATIF**

- les participants remplissent la fiche d'information et informe attitude pilates par écrit de toute modification
  - certificat médical : celui-ci est requis ; sans présentation nous considérons que vous refusez de consulter un médecin et en assumez pleinement toutes conséquences.
  - Le participant est tenu d'être titulaire d'une assurance responsabilité civile et dans le cas contraire s'engage à assumer lui-même (ou les représentants légaux) ce que cette assurance aurait couvert (matériel ou personnes)
  - Les pratiquants sont seuls responsables de souscrire ou non une assurance pour les accidents de la vie et activités de loisirs ; Attitude Pilates a une RC pro pour l'enseignement et l'utilisation des locaux mais n'est pas responsable des dommages personnelles et individuels qui vous sont propres ; liés à un non-respect des consignes ou aux aléas traditionnels d'une pratique physique sportive ; ni des dommages causés par vos faits à autrui ou aux biens ; ni des dommages matériels aux abords des lieux de cours (parking, trajets, effets personnels pendant les cours). Par ailleurs chaque enseignant, intervenant est indépendant et responsable lui-même de la sécurité de son cours, et des vérifications inhérentes.
    - en cas d'endommagement du matériel de votre fait lié à autre chose qu'à son usure en usage normal, un dédommagement au prix du neuf peut être demandé, dans ce cas si la nature du bien et sa sécurité le permette vous emportez celui endommagé après remplacement.
- VALIDITE DES CARTES : les carte périodiques ont une durée de validité, report uniquement :
- > pour raisons médicales (annoncées au moment de l'absence) (si vous avez des absences professionnelles non prévisibles préférée la formule avec adhésion).
  - > pour les absences de l'encadrement.
  - > en cas d'absence prolongée des encadrants les séances déjà payée sont reportée à une date ultérieure (remboursement uniquement si vous déménagé à plus 40Km. L'adhésion annuelle quand à elle est remboursée au prorata de la durée d'absence) à noter que si la majorité du planning est ouvert par ailleurs laissant des possibilités de pratique ses aménagements ne sont pas justifiés.

### **CONTRE-INDICATIONS / LIMITATIONS / PREVENTION**

Les pratiquants précisent leurs spécificités médicales sur la fiche de renseignements.

- état sous stupéfiants, drogues, alcool.
- grossesse : OK pour Pilates (en prévenant l'encadrement car des adaptations sont requises dès le 1er trimestre, avec toutefois accord médical pour chaque trimestre) à voir ensemble pour les autres thèmes de cours. (grossesse non encadrée pour yogaeria)
- post-natal récent : prévenir l'encadrement (dans tous les cas la reprise se fait après la rééducation périnéale/abdos si celles-ci étaient prescrites).
- demandez un avis pour fragilité/ blessures du dos et des articulations.
- problèmes cardiaques et du système vasculaire (avis médical à demander pour les cours dynamiques (marche, body work, et pour les inversions en yogaeria)
- pathologies chroniques (prévenir l'encadrement selon les cas et les interactions possible de l'activité physique)
- traitement d'urgence (asthme ou cardio, ...): les avoir sur vous et informez l'encadrement d'où ils seront rangés pendant les cours
- troubles psychologiques qui pourraient altérer la prise de décision ou l'évaluation des risques. (selon activités)
- vigilance en cas de prise de médicaments avec indication de "risque lors de la conduite" ; prévenir le prof et/ou choisir de différer le cours selon son thème et la sécurité liée à l'attention ou l'équilibre.
- Lors d'un cours si votre prof juge votre état inadéquat avec la pratique il peut vous déconseiller voire interdire l'accès au cours ou à certains exercices du cours ; ce sans contre partie ni remboursement systématique.

## **DEROULEMENT DES COURS**

- les cours commencent et terminent à l'heure prévue ; hors événements exceptionnels (météo, circulation, incidents) merci de vous organiser pour que cela soit possible tout en respectant les consignes d'accès.
- l'échauffement (ou entrée en matière) fait pleinement partie de la séance (optimisation et sécurité) aussi, en cas de retard, et selon l'avancement du cours, de la récurrence et des possibilités pédagogiques d'intégration, l'encadrant se réserve le droit de refuser l'accès au cours sans contre-partie.

### **- la tenue doit être adaptée à l'activité**

- \* Pilates, barre&art et stretching : tenue souple propre (si possible près du corps) et chaussettes propres
- \* Yogaeria : tenue souple propre sans aucun éléments saillants (pas de zip sequins boutons), couvrant les plis de genoux, le ventre et les aisselles ; pas de bijoux, ni accessoires de cheveux saillants ; chaussettes propres.
- \* Body work : tenue de sport propre, si vous voulez basquettes de sport réservées à l'usage intérieur exclusif (ou souvent possible en chaussette antidérapantes! (peu d'impact prévus).
- \* Marche nordique : chaussures de sport BASSES et tenue selon la météo et saison (incluants : chapeau en été ET de couvrir tête et mains en hivers ! (lunettes de soleil selon votre confort).
- + toutes : attention aux bijoux saillants (pour respecter le matériel) : fermoir, maillon mal joint. Ou aux chaines (pour ne pas s'y accrocher en cas de mouvements dynamiques) : sécurité.

### **IMPLICATION DANS LE COURS :**

- chacun gère son niveau de fatigue physique ou d'implication émotionnelle ; le prof est là pour motiver mais vous êtes libre de préférer faire plus de pause ou moins intense ; et à l'inverse le prof peut émettre des réserves ou déconseiller, voire interdire un exercice, jugé trop impliquant, par efficacité ou sécurité.
- si plusieurs niveaux sont dans le même cours (quasi toujours plus ou moins le cas) le pratiquant s'engage à ne réaliser que les variantes correspondant à son niveau de progression ou cohérentes avec la progression ou approuvées par le professeur
- Le professeur s'attache à rendre votre séance plaisante et efficace ; VOTRE PART DU CONTRAT : communiquer avec lui sur vos ressentis, vos interrogations, impact du groupe, état passager de fatigue ou émotions variables si vous pensez que cela peut interagir avec le cours. ...

## **HYGIENE PERSONNELLE / PROPHYLAXIE - individus et matériel**

- L'hygiène personnelle : (corps, tenue,...) doit être irréprochable. (on ne parle pas de votre coquetterie : le dernier passage chez le coiffeur ou l'esthéticienne ne sont pas nos préoccupations :) ! Mais de propreté.
- En cas de maladie contagieuse, envisagez de reporter votre cours (délais des cartes repoussé aussi), selon les cas prendre un avis médical et informez l'encadrant du mode de transmission (toucher, liquide corporelle, air) et délais de contagion, afin de protéger encadrants et autres pratiquants qui peuvent avoir des fragilités.
- **pas de lotion, parfum, etc, ... dits "fort" ou actifs** : parfum fort ou huiles essentielles en grande quantité ce pour la sécurité des autres (allergies possibles!!) par confort (le mélange de tous est peu agréable) et par efficacité: les stimulations sensorielles parasites sont neurologiquement anti-productives dans des activités ou le centrage et les ressentis sont les fondements)
- les pratiquants participent au nettoyage et rangement du matériel en fin de séance, selon modalités du lieu.
- consignes nationales : tousser ou éternuer dans son avant bras ; jeter son mouchoir à chaque usage ; se laver les mains après mouchage, passages aux wc (à priori de bon sens ; obligatoire en yoga aérien)

## **PAIEMENT**

Pas de crédit ; pas de remboursement. (sauf annulation par l'encadrement ou étude au cas par cas, plusieurs formules sont proposées (quantité, durée,...) nous ne pouvons pas supporter votre venue ou non après ce choix de formule effectuée. **Paiement en chèque ou espèces** ; avant le début de la série de cours ou la prestation.

## **INSCRIPTIONS/ ANNULATIONS**

- cours uniquement sur inscription, sur RDV ; pour toute 1ere inscription : contact direct 06 80 90 69 57 (SMS), PUIS les inscriptions se font sur internet uniquement ; Plus vous anticipez votre inscription, plus le prof peut adapter le cours aux personnes présentes ; en cas d'inscription dans les heures précédant le cours en "dernière minute" : doubler l'inscription internet avec un SMS qui en informe afin que le matériel suffisant soit préparé.
- annulations : par SMS ; tout cours non annulé est considéré dû, en cas d'annulation tardive le cours peut être dû (selon fréquence d'annulation tardive ou si la liste d'attente n'a pas pu être prévenue ou au contraire si votre absence fait passer le cours sous le seuil de 2 pratiquants et qu'il est tard pour prévenir la personne seule)

**MEMO => inscriptions par internet / annulations par SMS**

N'hésitez pas si vous avez des questions !? Ou informations personnelles à transmettre :-)

Pilatessment et Namaste Valérie ; [www.attitudedepilates](http://www.attitudedepilates) - 06 80 90 69 57

PS : je suis une personne, pas une grosse salle, vous avez une prise en charge à l'échelle humaine, cocon ; **JE SUIS AUSSI DISPONIBLE QUE POSSIBLE, MAIS PAS A DISPOSITION**...ce pour être autant que possible pleinement présente lorsque je suis disponible et en cours. Toutefois si vous n'avez pas de réponses dans les quelques jours à vos messages, rappelez moi !