



**Mois de JUIN 2021**



## **ACTIVITES GYMNiques**

**Reprise des séances à partir du vendredi 11 juin jusqu'au lundi 05 juillet inclus**

### **Prévention Covid -19 :**

**PARTICIPATION MAXIMALE PAR SEANCE : 30 personnes (jauge locale autorisée)**

### **Commandements aux pratiquants :**

- 1-S'inscrire préalablement pour permettre de respecter le nombre de 30 personnes regroupées (à la "Une" du site rsbt25.fr )
- 2-Renoncer à s'inscrire à 2 séances le même jour (choisir "Gym active" ou "Gym douce")
- 3-Renoncer à se présenter en cas de moindre symptôme
- 4-Arriver directement en tenue de sport ; pour les blousons, gilets et chaussures extérieures, prévoir un sac de rangement
- 5-Se munir d'un tapis personnel ou d'une serviette (bain ou plage)
- 6-Accéder aux vestiaires collectifs (zone de change uniquement) en respectant la jauge maximale affichée
- 7-Respecter l'identification des assises accessibles ou neutralisées dans les vestiaires
- 8- Éviter tous contacts physiques avec d'autres participants y compris avec les animateurs.trice
- 9-Accéder à la salle et déposer les sacs de rangement sur la zone dédiée à cet effet
- 10-Se placer sur un des emplacements marqués au sol
- 11-Attendre la fin du relevé des présents par l'animateur.trice afin de pouvoir assurer le suivi en cas de contamination
- 12-Se laver les mains avant, pendant et après la pratique, avec du gel hydro-alcoolique (essuie-mains personnel et jetable)
- 13-Porter un masque avant et après l'activité
- 14-Éviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle, un bandeau éponge au niveau du front et éventuellement au niveau du poignet
- 15-Nettoyer et désinfecter systématiquement le matériel individuel à la fin de chaque séance
- 16-Ne pas échanger de denrées, de boissons ni de matériel.

### **Matériel obligatoire à fournir par les participants**

**Masque, - Gel hydro-alcoolique, - Serviette personnelle, bandeau éponge, - Mouchoirs jetables et/ou papier absorbant, - Collations et boissons personnelles.**

### **VACANCES SCOLAIRES : programmation réduite**

**Été : du mercredi 07 juillet au mardi 31 août inclus**

#### **GYMNASE RESAL**

**Parking 11 rue Pierre Sémard à Besançon**

#### **Aucune séance pendant les vacances scolaires**

**Lundi et vendredi de 9h 30 à 11h 15 : 2 séances**

**Gym active (classique) de 9h 30 à 10h 15,**

**GMF (gym douce) de 10h 30 à 11h 15.**

Afin que les séances soient profitables et faciliter le rôle des animateurs, il est souhaité de la part de chaque participant (e) :

- \* de veiller à respecter ses choix individuels d'inscriptions de début de saison (lundi ou vendredi, gym active ou douce)
- \* et d'avoir déjà pratiqué la gymnastique pour participer valablement aux séances de « gym active ».

#### **Coordonnées des animateurs**

Madeline VOLCKMANN - 09 50 95 95 73 - 06 84 18 43 93

Claude GONNOT - 09 67 12 69 50 - 06 77 81 57 88

Gilles MARCHAL - 03 81 51 03 27 - 06 85 83 22 66

Jean SERIO - 07 83 07 74 53

**\*\*\***

**Excellent été malgré tout et bonne activité à toutes et à tous.....**

**... MAIS RESTONS PRUDENTS, et ne faisons pas n'importe quoi, le virus est encore là !**

**En cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ...**

**112 sans crédit téléphonique avec n'importe quel opérateur européen.**