



MAI - JUIN 2022



ACTIVITES GYMNIQUES

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 ("espace adhérents" du site rsbt25.fr)
- 2-Renoncer à se présenter en cas de moindre symptôme
- 3-Arriver directement en tenue de sport ; pour les blousons, gilets et chaussures extérieures, prévoir un sac de rangement
- 4-Se munir d'un tapis personnel ou d'une serviette (bain ou plage)
- 5-Accéder aux vestiaires collectifs (zone de change uniquement) en respectant la jauge maximale affichée
- 6-Respecter l'identification des assises accessibles ou neutralisées dans les vestiaires
- 7- Éviter tous contacts physiques avec d'autres participants y compris avec les animateurs.trice
- 8-Accéder à la salle et déposer les sacs de rangement sur la zone dédiée à cet effet
- 9-Se placer sur un des emplacements marqués au sol
- 10-Attendre la fin du relevé des présents par l'animateur.trice afin de pouvoir assurer le suivi en cas de contamination
- 11-Se laver les mains avant, pendant et après la pratique, avec du gel hydro-alcoolique (essuie-mains personnel et jetable)
- 12-Porter un masque avant et après l'activité
- 13-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
- 14-Nettoyer et désinfecter systématiquement le matériel individuel à la fin de chaque séance
- 15-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.

GYMNASSE RESAL

Parking 11 rue Pierre Sépard à Besançon
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

Madeleine 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 printemps 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.