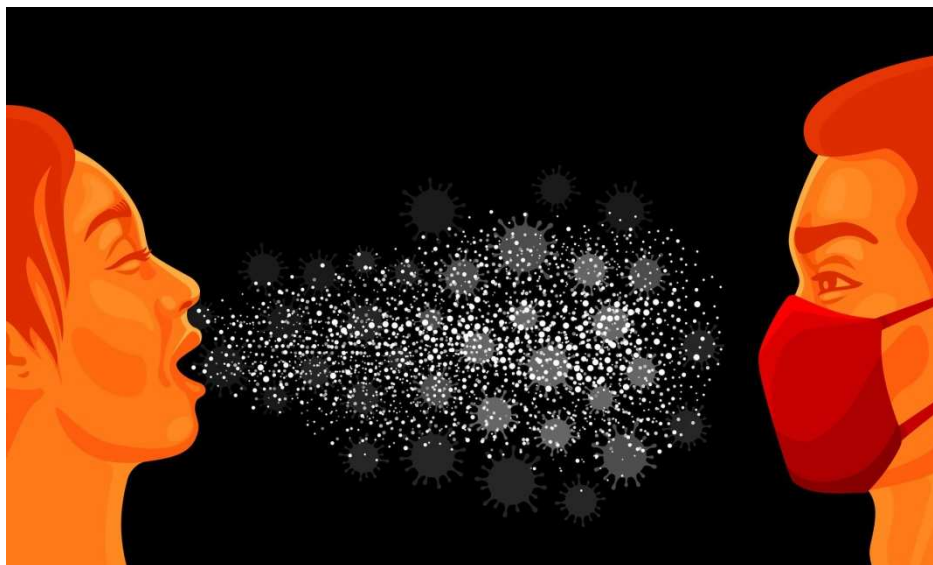
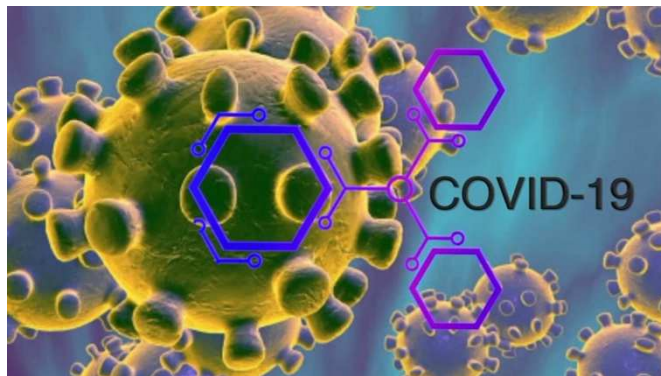


REGLES D'ACCES AU CENTRE



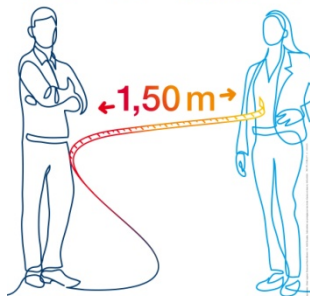
**Recommandations et obligations pour les clients, les adhérents et
les membres du personnels**

LUTTER ENSEMBLE CONTRE LA PROPAGATION DU

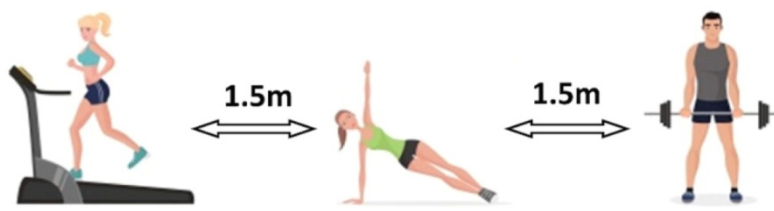


Maintenez une distance suffisante

Pour votre protection et celle des autres...
gardez ↔ vos ↔ distances ↔ !



GARDEZ VOS DISTANCES



Le personnel du centre et les professeurs sont tenus :

- d'être stricte quand à l'application des règles d'accès et d'utilisation en vigueur et ce jusqu'au feu vert des autorités compétentes pour revenir à une "situation normale".
- se doit d'être vigilant quant à la désinfection des points de contact, clenche de porte, machines, aussi souvent que possible.....quitte à suivre les gens et passer derrière eux.

Et ce afin d'éviter toute propagation du virus

Bon nombre de règles énumérées ci-dessous étaient déjà d'application mais pas toujours respectées. Afin de permettre la réouverture de votre centre de fitness en toute sécurité et dans l'optique de limiter drastiquement la propagation du Covid-19, nous seront INTRANSIGEANT quand à l'application des règles énumérées ci-dessous et nous espérons vivement la collaboration de chacun.

PAS DE RESPECT DES REGLES, PAS D'ACCES AU CENTRE

ACCES GENERAL

- L'horaire d'accès à la salle est restreint, le nombre de personnes autorisées tant en salle qu'aux cours collectifs est limité et l'accès à la piscine non autorisé provisoirement.
Cette règle évoluera en fonction de l'évolution de la pandémie et des directives des autorités.
- La salle et les cours collectifs sont accessibles sur réservation **UNIQUEMENT** via notre site internet
- Les vestiaires, saunas et cabine infra-rouge sont provisoirement inaccessibles
- **Les règles établies pour limiter la propagation du covid-19 sont à respecter impérativement**
- **Le port du masque est OBLIGATOIR jusqu'à la zone d'entraînement/emplacement cours co**
- L'accès à la salle sera **STRICTEMENT INTERDIT** si :
 - Pas de réservation
 - Pas de port du masque
 - Pas de chaussures réservées uniquement à la salle ; une zone et une procédure pour changer de chaussure est établie ci-dessous
 - Pas d'essuie pour mettre sur les tapis et machines
 - Pas de désinfection des mains à l'entrée du centre et à la sortie conseillée.
 - Aux personnes présentant une température corporelle de plus de 37,5° à l'entrée. La température sera prise à **chaque entrée** avec un thermomètre frontal.
 - Aux personnes présentant des symptômes tel qu'un rhume nasal, un écoulement nasal, des éternuements, un mal de gorge, une toux légère et une augmentation de la température corporelle.
- Entrer dans le centre avec le strict nécessaire
- Pas de rendez-vous en groupe
- Ne pas toucher les poignées de portes, rampes d'escalier ou tout objet dont on n'a pas besoin de toucher.
- Les portes restent ouvertes à l'exception de celles des WC. Dans un 1^{er} temps, seul le WC de l'étage sera accessible.
- Obligation de procéder au nettoyage avant et après et ce de tout ce que vous touché/avez touché lors de votre entraînement au fur et à mesure
- Respectez les marquages au sol

Coronavirus COVID-19

Que puis-je faire pour ma santé ?



Lavez-vous régulièrement les mains à l'eau et au savon (min 40 à 60 secondes).



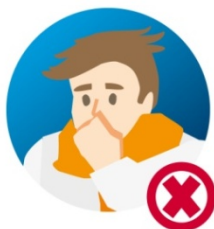
Si vous n'avez pas de mouchoir à portée de main, **éternuez ou tousez dans le pli du coude.**



Utilisez toujours des mouchoirs en papier. Un mouchoir ne s'utilise qu'une fois. Jetez-le ensuite dans une poubelle fermée.



Restez à la maison si vous êtes malade.



Évitez le plus possible de toucher votre visage avec vos mains.



Évitez le plus possible les contacts physiques.



Évitez les contacts étroits avec toute personne présentant des symptômes respiratoires (ex. toux et éternuements).

Illustration responsable : © Chantal Legrand, Document Illustration - 16, 1000 Bruxelles. Contenu autorisé et protégé par des droits de propriété intellectuelle. Réf. ILLUSTRA_004_V1_00000000

ACCÈS ET SORTIE À LA SALLE/PISCINE

ACCES

Dans la remorque "Rfit ":

- On retire ses chaussures de ville,
- On chausse ses chaussures de sport
- On se désinfecte les mains
- On prend ses chaussures de ville en mains et on suit le trajet pour accéder au centre
- Dans le sas à gauche de l'entrée, on dépose ses chaussures de ville sur les étagères
- À l'accueil, on se désinfecte les mains

SORTIE

- On se désinfecte les mains
- On va au sas, on remet ses chaussures de ville
- On sort pas la porte du sas

ZONE FONCTIONNELLE - Kick Boxe - OCT

- **Entraînement libre en salle** un max. de 3 personnes dans la salle en respectant la distanciation sociale
- **Kick Boxe** pas de cours pour l'instant.
- **OCT** de par sa conception, impossible à mettre en place dans une configuration sécuritaire

SEANCE D'ENTRAINEMENT LIBRE en SALLE

- Réservation via notre site internet (bientôt disponible)
- Sur réservation uniquement par tranche de **1h30** avec un max. de 15 personnes et 15 min entre chaque plage pour éviter le croisement.
 - 9h00 à 10h30
 - 10h45 à 12h15
 - 12h30 à 14h00
 - 14h15 à 15h45
 - 16h00 à 17h30
 - 17h45 à 19h15
 - 19h30 à 21h00 en semaine
 - Dans un 1^{er} temps le we sur rdv jusque 14h00
- Respecter la distanciation sociale
- L'entraînement se fait individuellement
- **Respectez le temps et le créneau horaire qui vous est imparti**
- La priorité est accordée aux rendez vous coaching, ce qui représente la meilleure garantie de distanciation sociale car les personnes seront sous supervision
- Placer un essuie sur les machines/ bancs de muscu/ step/ tapis utilisés
- Le personnel d'accueil vous remet un spray désinfectant qui se trouve dans le bac blanc et vous faites tout votre circuit d'entraînement avec, après l'entraînement vous le remettez dans le bac rouge qui se trouve à l'accueil:
 - Nettoyez ce que vous allez prendre en main
 - Tout ce qu'on touche, on nettoie, y compris poids, tablette où on dépose son GSM
 - Les chiffons sont jetés dans les poubelles aux pieds des colonnes
 - Les autres déchets ; mouchoirs en papier,... dans la poubelle à pédale qui se trouve à l'entrée de la salle.
- La zone cross training accessible selon certaines modalités avec 3 personnes maximum
 - Le matériel que vous voulez utiliser est à demander à l'accueil
 - Le matériel accessible est limité volontairement

Aussi souvent que possible le personnel désinfecte le matériel.

DISPOSITIONS GÉNÉRALES POUR LES COURS COLLECTIFS

Format des cours : adapté en fonction des normes en vigueur pour permettre la désinfection du matériel.

- L'instructeur est maître de son cours et le garant de la bonne tenue de celui-ci et des mesures d'hygiène ainsi que de leur application.
- Le cours démarre à l'heure prévue et le retardataire est dès lors privé du cours.
- L'instructeur est le premier à entrer et le dernier à sortir.
- Désinfection des mains obligatoire avant d'entrer dans la salle => gel hydroalcoolique
- La distance d'1m50 est requise dans la "file d'attente" de la salle de cours co, le membre attendra au lieu indiqué pas le personnel d'accueil avant de se rendre à la salle de cours,
- En entrant dans la salle de cours co l'adhérent prend 1 ou 2 papiers qui lui seront nécessaires à la désinfection du matériel utilisé (vélo/poids/ballon).
- L'adhérent se rend au point le plus éloigné de la porte par un chemin prédéfini afin de ne jamais empiéter sur la zone de travail d'un autre et la salle se remplit de la sorte : pas question de rentrer le premier pour s'installer juste devant la porte !
- Le matériel nécessaire aux cours a déjà été mis en place, pas de déplacements dans la salle pour aller chercher son matériel.
- L'adhérent ne pourra en aucun cas sortir de la zone de travail qui lui est attribuée avant la fin du cours.
- L'instructeur utilisera son micro personnel ou devra faire sans.
- LE COURS SE PASSE
- un temps sera consacré à la désinfection du matériel et à la sortie de salle.

- L'adhérent ainsi que l'instructeur désinfecte le matériel utilisé à l'aide du papier pris en entrant et le remet à la place où il était lors de son arrivée dans la salle.
- L'instructeur a en charge la désinfection de la sono, des lingettes désinfectantes seront mises à disposition,
- TOUS LES MEMBRES doivent attendre le signal de l'instructeur avant de sortir et cela se fait dans l'ordre inverse de l'entrée dans la salle, Dernier entré = Premier sorti.
- Le timing des cours se DOIT d'être respecté afin d'éviter que les gens ne se croisent dans les couloirs.
- Mise en place du matériel :
 - Le préposé du personnel se désinfecte les mains à l'accueil et porte un masque
 - À charge du préposé (à définir) de mettre en place le matériel nécessaire au déroulement du cours, à voir selon la grille et demande à l'instructeur du dit cours de donner la liste du matériel nécessaire.
 - Le préposé désinfecte le matériel qui est dès lors prêt à l'emploi pour les membres
 - Cette procédure doit être faite 2 fois sur la journée, pour les cours du matin et ceux du soir selon les besoins de la grille horaire.
 - Le préposé placera un spray sur les vélos / à côté du matériel nécessaire au cours.
- Lors de sa procédure de fermeture le préposé accueil range le matériel dans la salle de cours et éventuellement le place pour le lendemain matin (Si cours).

SALLE BIKING

- Réservation obligatoire pour les cours
- La priorité est le respect de la distanciation sociale
- **Avant le cours, le personnel place les vélos** aux emplacements prévus et désinfecte les guidons, selle et vis de réglages,....
- Pour les membres, **interdiction de déplacer les vélos**
- En entrant en salle, prendre deux papiers pour le nettoyage
- Un spray désinfectant est placé sur les vélos
- La porte doit impérativement restée ouverte pour une meilleure circulation de l'air.
- A la fin du cours le membre désinfecte son vélo.
Tout son vélo, guidon, selle, mais aussi la structure du vélo
- Horaire /nombre de participants
Cours de 45 min, 12 personnes maximum pour respecter la distanciation

SALLE PARQUET ETAGE

- Réservation obligatoire pour tous les cours, 12 personnes maximum pour respecter la distanciation
- La priorité est le respect de la distanciation sociale
 - La zone de travail de chacun est délimitée au sol par des carrés, le premier entrant allant à la marque la plus éloignée de la porte
 - On ne sort pas de sa zone de travail
 - Pas ou limiter "les déplacements", évitons que les membres n'en viennent à se rapprocher les uns des autres en cas de manque de synchros (cours cardio et dansant particulièrement).
- La porte doit impérativement restée ouverte pour une meilleure circulation de l'air
- Placer un essuie sur les tapis, step
- Des chiffons et des sprays sont mis à disposition
 - Tout ce qu'on touche, on nettoie, y compris poids, barres, tapis
 - les chiffons sont jetés dans les poubelles
 - Attention dans la poubelle de la salle aucun autre déchet que les chiffons de nettoyage