

## Mesures sanitaires pour la pratique du Pilates

L'espace du Studio a été reconfiguré pour vous proposer un cadre sanitaire optimum et serein pour la pratique du Pilates !

### L'accès au Studio :

En temps normal, l'accès au Studio vous est possible 15 minutes avant l'horaire du cours. À compter de la reprise, afin de me laisser le temps nécessaire à l'aération et au nettoyage des locaux entre chaque cours, le Studio sera accessible uniquement 5 minutes avant le début de votre cours.

L'accès ne pourra se faire, dans tous les cas, qu'à partir du moment où l'intégralité du groupe précédant aura quitté la salle.

### Le vestiaire :

Sauf autorisation contraire du ministère des sports, l'accès au vestiaire ne sera plus possible, sauf une personne à la fois pour accéder aux sanitaires. Il est donc important que vous arriviez en tenue.

Un petit vestiaire disposé à l'entrée du local vous permettra de déposer quelques affaires (veste, chaussures). Les tablettes à chaussures et les cintres seront désinfectés entre chaque séance.

### Votre espace de travail :

Les cours semi-collectifs seront limités à 7 personnes.

Le Studio a été reconfiguré afin d'offrir un espace personnel de 4m<sup>2</sup> par pratiquant.

Un écart d'**1m<sup>20</sup>** a été aménagé entre chaque tapis.

Les machines et la plupart du petit matériel resteront remisés (hors cours privés / Duos) le temps que sévit cette pandémie pour éviter de multiplier les zones de contact. Vous trouverez à côté de votre tapis le petit matériel utilisable pendant le cours (bloc yoga, barre en bois, petit coussin) afin de limiter les déplacements dans la salle pendant la séance. Ce matériel, ainsi que votre tapis, devra être désinfecté à la fin du cours. A cet effet, chaque élève dispose, dans son espace de travail, d'un panier contenant : 1 bouteille de gel hydro-alcoolique, 1 pulvérisateur de nettoyant-désinfectant You\* pour le matériel, 1 gant de toilette propre, qui sera ensuite ramassé et remplacé pour le cours suivant.

Si vous le souhaitez, rien ne vous empêche d'apporter une serviette personnelle à disposer sur vos tapis en plus des mesures ci-dessus.

### Les locaux :

Certains cours ont été décalés de manière à assurer une aération et un nettoyage complet du local entre chaque cours pendant le delta augmenté à 30 minutes entre la fin d'un cours et le début du suivant.

## Mesures sanitaires pour la pratique du Pilates

Entre chaque séance, en plus de la désinfection de votre espace de travail, je me charge de désinfecter le vestiaire (cintre et tablettes), les sols, les sanitaires (toilettes + robinets & lavabo, interrupteurs, poignées...), les poignées de porte ... En bref, toutes les zones de contact !

### Votre professeur :

Je vous accueillerai avec un masque, que je porterai également à chaque fois que je devrais me déplacer parmi vous. Le reste du temps j'assurerai le cours en restant derrière le « Reformer » soit à plus de deux mètres de l'élève le plus proche.

La correction des postures « à la voix » sera privilégiée au touché et je m'imposerai au maximum la limite de mes déplacements dans l'allée centrale et entre les tapis.

### Vous :

Dans l'enceinte douillette du Studio les gestes barrières s'appliquent évidemment d'autant plus que le port du masque ne sera pas obligatoire (mais vous pouvez vous en équiper si vous le souhaitez).

Il vous sera demandé de vous désinfecter les mains à l'entrée et à la sortie du Studio (gel à disposition à l'entrée du Studio et à côté de vos tapis), d'apporter un grand soin au nettoyage de vos espaces de travail et de reporter votre venue en cours si vous avez le moindre doute sur votre état de santé ou dans le cas de malades dans votre entourage proche.

Dans le contexte de cours limités à 7 élèves, la plupart des créneaux fonctionnent en flux tendu. Certains élèves ne peuvent se caler sur un créneau fixe et sont chaque semaine en attente d'une place disponible. Il est donc primordial que vous respectiez la politique d'annulation des cours (minimum 24h avant votre cours) pour que votre place puisse être réattribuée en cas d'absence.

**Information importante :** Le ministère des sports impose l'établissement d'un nouveau certificat d'autorisation à la pratique d'un sport (Pilates) si vous avez été touché par la Covid 19. Ce document est **indispensable** à la reprise des cours.

Merci pour votre compréhension et votre implication !

*Mesures valables à partir du 20 août 2020 dans le cadre de la pandémie de Covid 19*