

# Cours de yoga à Grosrouvre

## CONSIGNES SANITAIRES

Le masque est impératif jusqu'au tapis. Il est recommandé de le porter pendant la séance, mais sans aucune obligation.

### Avant et pendant la séance...

- ✓ Pensez à bien vous **désinfecter les mains en entrant dans la salle.**
- ✓ Et à **porter des chaussettes** pour marcher (une fois dedans, pas dehors :0) !)
- ✓ Merci de **respecter la distanciation entre les tapis**, soit 2 mètres environ entre 2 pratiquants.
- ✓ Pensez à bien prendre votre propre tapis.
- ✓ Du **gel hydroalcoolique est à votre disposition** dans la salle. Vous pouvez l'utiliser aussi souvent que vous le souhaitez.
- ✓ Merci de **porter votre masque pour tout déplacement.**
- ✓ Les **W.C. ne seront utilisés qu'en cas exceptionnel.** Si vous souhaitez vous y rendre merci de vous **désinfecter les mains avant et après utilisation.**
- ✓ Pensez à bien respecter la **distanciation physique en entrant et en sortant** de la salle et au **vestiaire également.**

### Après la séance...

- ✓ Je vous remercie de sortir l'un après l'autre de la salle (ou par famille). **Peut-être vous faudra-t-il attendre sur votre tapis que l'élève précédent ait terminé de se rhabiller... Cela nous permettra de papoter en attendant (à distance, mais le cœur grand ouvert) et de savourer ce temps d'après yoga...**

### Important :

- ✓ **Si vous présentez des signes de maladie ou bien si vous êtes un « cas contact », merci de ne pas venir en cours. Et de me prévenir alors au 06 84 82 77 03.**
- ✓ **La salle est aérée et nettoyée régulièrement. Elle n'est plus louée aux particuliers.**
- ✓ **Je porterai un masque le plus possible pendant la séance, mais vous verrez quand même mon sourire régulier ou mes yeux qui pétillent ;0) !!**

Le respect de ces consignes est indispensable au bon fonctionnement des cours et du maintien de l'activité. Bon yoga !

Nom de l'élève :

Date et signature :