



## Association Sportive et Culturelle de Gagnac sur Garonne

# Vital Energy

## Gym Yoga Pilates Qi Gong



### PROTOCOLE DE REPRISE DES ACTIVITES SPORTIVES SAISON 2020-2021

Je viens uniquement à l'activité et au créneau pour lequel je suis inscrit si :

- je n'ai aucun symptôme
- je ne suis pas en contact avec une personne atteinte ou suspectée d'avoir la Covid 19 dans les 15 derniers jours.

**Pour me rendre au cours, je pense à prendre :**

- Mon masque
- Mon propre tapis de sol
- Ma bouteille d'eau
- Une serviette

**A l'arrivée sur le site, je suis les recommandations suivantes :**

- Je porte mon masque jusqu'au début du cours
- Je me désinfecte les mains avec le gel mis à disposition
- Je respecte la configuration de la salle en installant mon tapis au niveau d'une croix (la croix correspond au centre du tapis)

**A la fin de l'activité :**

- Je remets mon masque
- J'évite les regroupements de personnes dans la salle.
- Je quitte la salle via la sortie de secours.

A noter, que la salle sera aérée après chaque activité, un quota dans chaque salle est imposé pour respecter 2m entre chaque personne et que les vestiaires et la salle du matériel ne seront pas accessibles.

**Enfin, on vous invite à respecter les gestes barrières. Bonne reprise & bonne année sportive.**

Face au Coronavirus, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :



Se laver les mains  
très régulièrement



Tousser ou éternuer  
dans son coude



Utiliser des mouchoirs  
à usage unique



Saluer sans se serrer la main,  
éviter les embrassades



Porter un masque quand  
on est malade