

# Réouverture partielle de l'Espace Fitness de La Trinité Adultes et Séniors

Les cours collectifs sont de retour à partir du lundi 25 mai 2020  
(Pas de reprise de la salle de musculation pour le moment)

## **CONDITIONS DE PRATIQUE**

- En extérieur au stade du Rostit
- Par groupe de 9 personnes n'ayant pas de problème de santé \*
- Avec une distanciation physique de 4m<sup>2</sup>

## **CONDITIONS D'ACCUEIL**

- Les accès aux cours collectifs se feront sur inscription par téléphone à l'accueil du Palais des Sports et par démarche personnelle (un adhérent ne pourra pas en inscrire un autre) de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 17h00 au 04.92.00.72.90.
- Le jour de reprise fera débuter le report de votre période d'adhésion (pour les annualisations et les nouveaux adhérents renseignements à l'accueil)
- Le nombre de place étant limité : Possibilité de s'inscrire pour 3 cours sur les 6 jours à venir ou le jour même en cas de place disponible (Attention 2 cours maximum / semaine avec Caroline).  
Merci de nous informer au plus vite pour une annulation de présence.  
En cas d'absence injustifiée, nous nous verrons dans l'obligation de vous mettre automatiquement en liste d'attente pour les 2 cours suivants.

## **CONDITIONS D'HYGIÈNE ET DE DISTANCIATION**

- Port du masque obligatoire lors de l'accueil
- L'utilisation du petit matériel sera limitée. Chaque adhérent devra apporter une serviette de plage (ou/et un tapis de sol personnel) ainsi qu'une gourde d'eau
- Chaque adhérent aura l'obligation de nettoyer le matériel pédagogique utilisé à chaque fin de séance.
- L'espace d'activité étant important, la distanciation pourra être respectée facilement.
- Une prise de renseignement sera faite lors de l'arrivée de chaque adhérent. Ces informations nous permettront d'avoir une traçabilité.

## **PLANNING SÉNIORS**

Les lundis, mardis et vendredis de 9h00 à 10h00 au stade du Rostit (Boulevard de l'Avenir, 06340 La Trinité, 5 mn du centre-ville de La Trinité en voiture) Grand parking.

## **PLANNING ADULTES**

Les lundis :

Groupe 1 De 17h15 à 17h45 : C.A.F. et de 17h45 à 18h15 : Body Combat CAROLINE

Groupe 2 De 18h30 à 19h05 : C.A.F. et de 19h00 à 19h30 : Body Combat CAROLINE

Les mardis :

De 10h30 à 11h30 : C.A.F. JENNIFER

Groupe 1 De 17h00 à 18h00 : Cross Training JOHAN

Groupe 2 De 18h15 à 19h15 : Cross Training JOHAN

Les mercredis :

Groupe 1 De 17h30 à 18h00 : A.F. et de 18h00 à 18h30 : Body Attack CAROLINE

Groupe 2 De 18h45 à 19h15 : A.F. et de 19h15 à 19h45 : Body Attack CAROLINE

Les Vendredis :

De 10h30 à 11h30 : C.A.F. JENNIFER

Groupe 1 De 17h00 à 18h00 : Parcours Training JOHAN

Groupe 2 De 18h15 à 19h15 : Parcours Training JOHAN

Les samedis :

Groupe 1 De 9h45 à 10h30 Step et de 10h30 à 11h00 Abdos Fessiers CAROLINE

Groupe 2 De 11h15 à 11h45 Body Sculpt et de 11h45 à 12h15 Stretching CAROLINE

*\* Information concernant la santé des participants :*

*« La reprise des activités physiques en extérieur est proposée aux personnes sans pathologie chronique ou limitation fonctionnelle.*

*Pour tous les porteurs symptomatiques de coronavirus ou autres viroses : il ne faut pas pratiquer d'activité physique (autre qu'à faible intensité comme la marche) pendant au moins 3 semaines à partir de l'apparition des premiers symptômes.*

*Il est conseillé de prendre l'avis de son médecin et recommandé de reprendre progressivement la pratique. Le contenu des séances proposées sera adapté.*

*Les publics dits "vulnérables" (seniors fragiles, ou souffrant de maladies chroniques... comme l'obésité, le diabète ou souffrant "d'insuffisance respiratoire") sont appelés à "conserver dans toute la mesure du possible des règles de prudence très strictes". Ils ne pourront donc pas être accueillis dans le cadre des activités sportives en extérieur.*

*En cas de doute consultez votre médecin avant toute reprise d'une activité physique. »*