

# Réouverture partielle des cours de l'animation sportive de Saint-André Adultes et Séniors

Ces cours collectifs sont de retour à partir du lundi 25 mai 2020

## **CONDITIONS DE PRATIQUE**

- En extérieur, sur **la pelouse de la piscine** (entrée par le portail du parking de la piscine)
- 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 et par démarche personnelle (un adhérent ne pourra pas en inscrire un autre) au **06.25.86.57.88** (laisser un message). En cas d'annulation, merci de nous prévenir au plus tôt.
- Cette activité sera gratuite pour les adhérents à jour de leur cotisation du deuxième trimestre (en compensation de la fermeture des installations du 16 au 30 mars).
- Les nouveaux adhérents pourront s'inscrire au tarif de 20€ le mois (sous réserve de places disponibles).

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

- Port du masque obligatoire lors des temps d'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.

## **PLANNING SÉNIORS**

- Mardi de 11h à 12h : Renforcement musculaire avec Fanny
- Jeudi de 14h30 à 15h30 : Gym dansée et renforcement postural avec Vanessa

## **PLANNING ADULTES**

- Lundi de 18h30 à 19h30 : Zumba avec Vanessa
- Mercredi de 17h30 à 18h30 : Pilates avec Vanessa
- Jeudi de 19h15 à 20h15 : Cuisses Abdos Fessiers avec Jennifer

*\* 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. »*