

### **Avant de vous rendre aux séances:**

- Porter une tenue adaptée à l'activité en fonction de la météo (casquette, lunettes de soleil mais également, tenue chaude pour les activités plus douces...). Vous ne pourrez pas disposer du vestiaire, ni des sanitaires.
- Il vous faut disposer de votre propre matériel (tapis, serviette, bouteille d'eau...). Nous ne sommes pas autorisés à vous en prêter.
- Être en possession de votre propre gel hydro alcoolique.
- Ne pas arriver plus de 5 minutes avant le début de votre cours.
- Pas d'accès à l'activité si vous avez de la fièvre, avez été en contact avec une personne atteinte ou suspectée d'être atteinte du Covid-19 dans les 15 jours précédents l'activité.
- Respecter les recommandations de votre médecin traitant au regard de votre état de vulnérabilité.

### **Pendant la séance:**

- Respecter une distance physique minimum de 4m<sup>2</sup> entre les pratiquants (matérialisée par nos soins au sol).
- Utiliser exclusivement votre matériel et ne jamais l'échanger ou le prêter.
- Éviter les contacts entre les pratiquants avant, pendant et après la séance.
- Le port du masque est obligatoire avant et après la séance, et vivement conseillé pendant la pratique.

Vous l'aurez compris le but est de permettre de reprendre une activité physique à nos côtés pour ceux qui le souhaitent. Ces séances sont réservées aux abonnés Alter Activ.

Pour participer à nos séances, nous vous demanderons de vous inscrire préalablement via notre site internet dans la rubrique "réservation" (**aucune inscription par mail ou téléphone ne pourra être prise compte**). Les réservations seront ouvertes 48 heures avant la séance.

Pour rappel, chacun pourra participer jusqu'à 3 cours maximum par semaine. A noter également que pour faciliter l'accès au plus grand nombre nous vous demanderons de ne pas vous inscrire à 2 cours à la suite. A défaut d'envie, de confort en intérieur, de place disponible... les vidéos en ligne restent accessibles gratuitement à tous les adhérents ayant un abonnement annuel en cours de validité.