[](https://www.bing.com/images/search?q=logo+de+la+ffrs&id=6C321684F3B3BD58F11461D8AD16403D22F77B0D&FORM=IQFRBA)

[](https://www.bing.com/images/search?q=logo+de+la+ffrs&id=6C321684F3B3BD58F11461D8AD16403D22F77B0D&FORM=IQFRBA)

**ASSOCIATION « RESTONS EN FORME »**

**Adhésion 2021/2022** - **Activités dansées et sportives en intérieur**

**Consignes individuelles à respecter**

1 - Vous devez arriver juste à l’heure, attendre en bas de l’escalier (pas de regroupement) et garder la distanciation.

2.- Masque obligatoire à l’entrée et sortie et PASS SANITAIRE

3 – L’animateur vous accueillera.

4 – Vous devez arriver en tenue et :

* Porter des chaussures adaptées (les chaussures de ville seront dans votre sac)
* Porter un masque
* Avoir votre propre gel hydro-alcoolique, du sopalin ou des lingettes désinfectantes
* Apporter votre serviette
* Apporter votre tapis pour la gym.

5 – Vous ne devez pas stationner dans les couloirs et les escaliers.

6 – Prévoyez un sac pour ranger toutes vos affaires.

7 – Lors de vos déplacements hors de la salle de sport, le port du masque est obligatoire.

8 - A la fin du cours, vous ne devez pas vous attrouper dans les couloirs ou l’escalier.

**Nous vous demandons d’être responsable et de ne pas pratiquer des activités si vous êtes enrhumé, si vous toussez ou si vous ressentez de la fatigue. Les animateurs ou animatrices pourront vous demander de quitter la séance dans ces cas.**

Avec nos remerciements.

La présidente – Les animateurs - animatrices

[](https://www.bing.com/images/search?q=logo+de+la+ffrs&id=6C321684F3B3BD58F11461D8AD16403D22F77B0D&FORM=IQFRBA)

***CLUB RESTONS EN FORME***

**Consignes à respecter pour l’activité « Aquatique »**

- masque obligatoire pour l’entrée et la sortie de l’activité « aquatique »

- ne pas arriver trop en avance à la séance de l’aquagym

- arriver en tenue (maillot déjà mis) avec un petit sac pour mettre vos affaires personnelles en ne prenant que le strict minimum ; ce sac sera déposé sur les gradins de la piscine –

- se faire inscrire dès votre arrivée auprès de la personne qui vous attendra à l’entrée de la piscine

- pas plus de 5 personnes dans le hall d’entrée de la piscine dont l’accès y sera régulé par une personne adhérente ou personnel de la piscine

**- se doucher à l’arrivée – mais pas de douches à la sortie du bain**

- bien suivre les itinéraires fléchés et bien respecter les distances entre deux personnes

- rentrer dans le bain rapidement ; l’animateur débutera la séance dès que 14 personnes y seront (échauffement en attendant que tous les participants soient dans l’eau)

- l’animateur doit porter un masque même pendant l’activité ; alors SVP pas de bavardages – bien suivre la séance

- une fois la séance terminée, sortir du bain et se changer rapidement dans les cabines et vestiaires collectifs mis à disposition ; à cet effet prévoir des vêtements et des chaussures faciles à mettre ; prévoir également peut être un bonnet (serviette spéciale en forme de bonnet) pour ne pas sortir sans être couvert surtout durant la période hivernale (**pas possible d’utiliser le sèche-cheveux**)

- ne pas stationner dans les couloirs - éviter tous regroupements tant que vous êtes dans la piscine

**Précision étant ici faite** qu’il vous sera remis une carte portant un numéro qui vous permettra d’entrer dans la piscine ; toutefois, **pour toute carte égarée ou perdue, ilvous sera demandé une participation de 5,00 € pour en avoir une seconde.**

Il vous est demandé de respecter toutes ces consignes ainsi que celles qui vous seront fournies par le personnel de la piscine et l’association ; **tous manquements àces consignes pourront faire l’objet d’une interdiction à l’association à pratiquer cette activité « aquatique ».**

Comptant sur votre civisme et votre solidarité pour que cette activité se déroule dans les meilleures conditions,

Bonne ACTIVITE AQUATIQUE.

Vos animateurs et Présidente