

1. PRATIQUE DES ACTIVITES :

a) La participation aux cours est prise en compte sous les conditions suivantes (1) :

Pour les adultes et les enfants que :

- Le bulletin d'adhésion soit complété, daté et signé,
- Le règlement de la cotisation annuelle soit effectif par chèque(s) ou en espèce.

(1) Une séance d'essai est possible, la demande est à formuler auprès des animatrices/animateurs ou les membres du CA.

* **Les vacances scolaires 2023/2024 :**

- Toussaint : lundi 23 octobre au dimanche 5 novembre 2023
- Noël : lundi 25 décembre 2023 au dimanche 7 janvier 2024
- D'hiver : lundi 12 février au dimanche 25 février 2024
- Printemps : lundi 8 avril au dimanche 21 avril 2024
- Pont de l'Ascension : jeudi 9 mai au dimanche 12 mai 2024

b) Pour la pratique des activités, il est demandé aux adhérent(e)s de :

- Se conformer aux horaires de cours, veiller à **être ponctuel** par respect des animateurs et des autres adhérent(e)s. Les retards nuisent à l'activité et perturbent le bon déroulement des séances.
- Confirmer sa présence lors de l'arrivée à la piscine, en salle ou aux lieux de rendez-vous, en annotant la liste de présence. Ces listes sont instituées à toutes les séances et sont tenues par les animatrices/animateurs ou membres du CA.

- **Pour les séances d'aquagym : arriver au minimum 10 minutes avant le début de la séance.**

- **Le mardi : Accueil de 7h55 à 8h05** pour le cours de 8h10. **Accueil de 10h50 à 11h10** pour le cours de 11h15. **Mercredi : Accueil de 13h 15 à 13h 25**

- Arriver avec son maillot sur soi, pour éviter les encombrements dans les vestiaires,
- Dans l'enceinte de la piscine, respecter les consignes de circulation et le vestiaire désigné,
- Le port du bonnet de bain est obligatoire.

➤ **Pour les séances de gym et de danse :**

- Entrer dans la salle lorsque les personnes du groupe précédent sont toutes sorties.
- les adhérent(e)s doivent être muni(e)s de :





- **Chaussures de salle propre à n'utiliser que dans les salles.** Le changement de chaussures doit être fait avant de rentrer dans les salles B, E et de musculation du Cosec, la salle des Pêcheurs, l'espace Monjaret et au CAL salle 129. Ne pas circuler à travers toute la salle avant d'avoir changé de chaussures.
- Tapis de sol personnel (recommandé pour limiter les contacts avec des surfaces contaminées),
- Serviette de grande taille ou paréo dans le cas d'utilisation d'un tapis collectif prêté par la GVI (dimension 1,80 x 0,60),
- Bouteille d'eau pour s'hydrater pendant les séances,
- Gel hydroalcoolique pour se désinfecter les mains avant et après les séances.

c) Quand les cours se déroulent en salle, il est demandé aux adhérent(e)s de :

- Respecter les règles de sécurité données par les animatrices/animateurs,
- Laisser les lieux en bon état de propreté.

2. RECOMMANDATIONS SANITAIRES pour le COVID-19 et autres maladies respiratoires hivernales (grippe, Bronchiolite) :

ENSEMBLE, RESTONS PRUDENT

			
AERONS régulièrement les endroits clos	LAVONS-NOUS fréquemment les mains	PORTONS UN MASQUE dans les lieux de proximité et les espaces clos	TESTONS-NOUS (COVID 19) dès les premiers symptômes