

## **MESURES SANITAIRES EN LIEN AVEC LA COVID-19 SPÉCIFIQUES AUX COURS DE TONUS ET RAFFERMISSEMENT**

### **En tout temps :**

- Distance entre les participants : 2m

### **Avant le cours :**

- Lavez-vous les mains avec la solution hydroalcoolique en entrant dans votre local;
- Placez-vous dans un des cerceaux, c'est votre espace pour le cours;
- Vérifiez que vous avez tout le matériel à porter de main de votre cerceau;
- Répondez honnêtement aux questions de santé posé par le/la spécialiste;
- Donnez votre présence au spécialiste (surtout si vous êtes arrivé/e en retard).

### **Pendant le cours:**

- Limiter vos déplacements (faire les exercices sur place, dans votre cerceau);
- Les dépôts de matériel seront barrés en tout temps; vous ne pouvez pas aller chercher du matériel;
- Garder votre bouteille d'eau à portée de main;
- Si possible, limiter l'utilisation de la serviette ou la conserver sur vos épaules ou accrocher à votre pantalon;
- Le cours sera moins long pour permettre le nettoyage du matériel utilisé.

### **Après le cours:**

- Nettoyer le matériel utilisé, le spécialiste passera avec le liquide désinfectant;
- Nettoyer les bancs ou autres surfaces, si utilisés.

**MERCI DE VOTRE COLLABORATION À FAIRE DU SLAB UN  
ENDROIT SÉCURITAIRE **