

AVIS DE PRÉCAUTION COVID-19

NE PAS SE PRÉSENTER AU STUDIO SI :

- Vous présentez les symptômes suivants : fièvre, toux, difficultés respiratoires, perte brutale de l'odorat, maux de gorge ou autres symptômes grippaux.
- Vous revenez d'un voyage à l'étranger (s'isoler pendant 14 jours)
- Vous avez été en contact avec une personne symptomatique (voir liste ci-haut) ou qui a été testée positive à la COVID-19 dans les 14 derniers jours
- Vous avez été testé positif à la COVID-19 il y a moins de 1 mois ou êtes en attente d'un résultat de test

MERCI DE BIEN VOULOIR RESTER À DOMICILE ET REPORTER VOTRE COURS OU VOTRE RENDEZ-VOUS

POUR TOUTES LES SÉANCES AU STUDIO :

- Bien vouloir ne pas vous présenter plus de 10 minutes avant votre cours ou votre rendez-vous.
- Port du masque obligatoire pour les déplacements à l'intérieur du bâtiment. Le masque pourra être retiré une fois que vous serez installé sur votre tapis dans le studio.
- Désinfection des mains obligatoire pendant minimum 20 secondes lors de l'entrée dans la salle d'attente.

- Chaque participant doit apporter son propre tapis, une bouteille d'eau et une serviette. Nous pourrions vous prêter un tapis exceptionnellement, mais il faudra le désinfecter avant et après chaque utilisation.
- Si possible, veuillez arriver en tenue d'entraînement et dirigez vous rapidement à un emplacement dans le studio. Des marques au sol vous indiqueront où installer votre tapis (distance prévue de 2 mètres entre chaque tapis).
- Utilisez les toilettes en cas de nécessité seulement. Une désinfection du lavabo et de la toilette vous seront demandés à chaque utilisation.
- Respectez la distance de 2 mètres en tout temps lors des déplacements et durant la séance et évitez de circuler inutilement ou de toucher aux objets à l'intérieur du studio.
- Chaque participant devra nettoyer (avec un désinfectant fourni) chaque accessoire utilisé avant et après chaque séance.
- Chaque cours aura un maximum de 10 participants pour respecter la distance minimale de 2 mètres.
- Chaque instructeur ou professionnel portera un masque de procédure et une protection oculaire si la distance de 2 mètres ne peut être respectée.
- Respectez l'étiquette respiratoire, soit : tousser ou éternuer dans un mouchoir ou son coude; utilisez des mouchoirs à usage unique et jetez-les immédiatement à la poubelle; lavez-vous les mains fréquemment et évitez de vous toucher le visage.

- Un nettoyage sera réalisé par l'instructeur ou le professionnel de santé entre chaque séance (plancher, poignées de porte, etc).
- Quittez rapidement à la fin de chaque séance par la sortie d'urgence (pour limiter les croisements dans la salle d'attente). Veuillez apporter un sac qui contiendra tous vos effets personnels (incluant vos chaussures) que vous apporterez à votre emplacement dans le studio.
- Un délai de 30 minutes est prévu entre chaque séance pour permettre le nettoyage des surfaces et l'aération du studio adéquatement.

MERCI DE BIEN VOULOIR RESPECTER CES RÈGLES, VOUS PERMETTEZ AINSI DE PROTÉGER VOTRE SANTÉ ET LA SANTÉ DES AUTRES!