



## PROTCOLE MUSCULATION

### **Il convient d'appliquer les gestes barrières :**

- A l'arrivée, le port du masque est obligatoire. Même lorsque l'on circule dans la salle **sauf lors de la pratique du sport.**
- Du gel est mis à disposition à l'entrée. Utilisation obligatoire à l'arrivée et à la sortie du cours.
- Sur réservation via la page Facebook DAM'J MUSCU :
- - Inscription 48 h à l'avance, (ex:samedi pour lundi, dimanche pour mardi...)
- - maximum 15 adhérents par séance de 1h15
- - Indiquer heure d'arrivée et heure de départ
- - Uniquement les personnes inscrites sur le planning ont accès à la salle, dans la tranche horaire indiquée.
- Les adhérents ne peuvent pas pratiquer 2 jours de suite, sauf si place dispo
- Les vestiaires collectifs sont fermés. Les adhérents(es) viennent en tenue.
- Dans le respect de la distanciation physique, il est recommandé : 2m entre les Adultes pour une activité dynamique, et 4 m2 en statique. Exemple : 1 machine cardio sur 2 disponible.
- Nettoyage du poste de travail à effectuer à la fin de chaque exercice.
- Les effets personnels (blouson, écharpe, chaussures,...) doivent se trouver dans un sac, ainsi que la bouteille d'eau à proximité de l'emplacement déterminé.
- Un seul WC est mis à disposition et sera désinfecté après chaque utilisation.

La Secrétaire,

Mme LOUIS Chantal.

ASSOCIATION DAM'J  
2 BIS RUE J , MOULIN  
54360 DAMELEVIÈRES