



Nom - Prénom

RÈGLEMENT DANS LE GYMNASSE

Mise en application des règles d'hygiène et de bon sens

Rappel : l'entretien et le ménage sont effectués par les entraîneurs

Interdiction de rentrer les vélos, les trottinettes, skates, dans l'accueil et déambulatoire (prévoir cadenas pour l'extérieur).

GYMNASTES GYM F et G - AEROBIC - PARKOUR - ATELIERS - ADULTES

En cas de symptôme contagieux, les enfants ne doivent pas venir à l'entraînement, et s'ils sont malades pendant les cours, les parents seront immédiatement appelés pour venir les chercher.

Dans l'enceinte gymnique,

- Pour entrer dans la salle, les chaussures sont enlevées et remplacées par des claquettes.
- Il ne faut pas courir pour le changement d'atelier et d'après,
- Il faut prendre soin de ne pas gêner les autres pratiquants.

Lors de tous déplacements pour aller aux toilettes, le signaler à l'entraîneur et utiliser les claquettes.

Dans la mesure du possible, le pratiquant doit arriver à l'heure et en tenue sportive, brassière interdite, tous ses effets personnels seront mis dans son sac de sport de taille moyenne (y compris gourde, effets spécifiques à la pratique comme les maniques... petite serviette éponge personnelle pour le lavage des mains).

La gourde doit être remplie avant la séance. Prévoir la contenance en fonction du Sport pratiqué (ex: grosse gourde pour l'Aérobic) car aucun passage à la fontaine ne se fera pendant les séances.

Dans le cas exceptionnel de changement vestimentaire, celui-ci doit se faire dans les cabines individuelles dans la zone vestiaire, et non dans les toilettes.

Un banc est affecté à chaque groupe:

- les vêtements sont placés sur le banc,
- le sac de Sport (gourde et chaussures) sous le banc.

CARTABLES : ils seront entreposés pendant le temps de pratique dans la zone d'attente des groupes.

TÉLÉPHONE : il n'est pas autorisé pendant l'entraînement et doit être silencieux et rangé au fond du sac de sport.

“Je range ce que je dérange”

Le matériel mis à disposition pour la pratique sportive ne peut être déplacé qu'après accord de l'entraîneur, et celui-ci doit être remis à sa place immédiatement après utilisation.

FITNESS - SENIORS

Dans la mesure du possible les pratiquants doivent arriver en tenue sportive, sauf pour les chaussures qui doivent être exclusivement prévues à la pratique en salle. En cas d'empêchement utiliser les cabines individuelles dans la zone vestiaire. Le sac de sport contenant les effets personnels, gourde, petite serviette éponge pour le lavage des mains, etc ... sera déposé dans un espace prévu dans l'aire sportive de la pratique. Pour les cours de gymnastique au sol de type abdo-fessiers, pilates etc ... le pratiquant doit apporter et utiliser son tapis d'évolution (carpette), il est conseillé d'y apposer une serviette personnelle. Un minimum de deux pratiquants est obligatoire pour que l'éducateur puisse dispenser la séance. Les cartes Fitness et Seniors sont cochées par l'éducateur en fin de séance.

Règlement lu et approuvé par le responsable légal et par le pratiquant

Signature du responsable légal

Signature du pratiquant