

Que de difficultés en cette rentrée, maintenant nous sommes à peu près fixés sur ce qui nous attend, on va donc s'organiser, ci-dessous les détails

- D'abord les règles générales, vous les connaissez, bien se laver les mains, respecter les distances, tousser dans votre coude, une gourde personnelle, du gel sera à votre disposition à l'entrée de chaque activité.

- Comme le recommande notre Fédération, **Portez le masque avant et après l'activité, mais pas pendant, ce qui implique de respecter les distances.**

- Pour les activités intérieures, il est recommandé de venir vêtu de votre tenue fonctionnelle sur le site, à l'exception des chaussures, qui devront rester à l'extérieur de la salle, prévoir des chaussures propres pour votre activité.

- Les vestiaires sont limités à une personne.

- L'ascenseur strictement réservé aux personnes ayant des difficultés pour monter l'escalier.

Important : Bien respecter les instructions données par vos animateurs.

Les activités démarrent à partir du 15 Septembre (réunion des animateurs le 14)

1/ AQUAGYM : Limité à 15 personnes dans le bassin.

Présentez-vous comme d'habitude à votre séance, les animateurs Marie-Jo et Pascal, retiendront 15 personnes présentes et les autres pourront venir la semaine suivante. Chaque adhérent pourra au moins avoir une séance une semaine sur deux, en attendant que tout cela se régularise.

2/ GYM du mercredi 8H30 et 9H 45 : Dans la salle des Fêtes, limité à 80 personnes

3/ GYM Douce, du vendredi 9H - Au gymnase, limité à 30 personnes,

4/ GYM ZEN, lundi 9H 30 - Au Dojo du Gymnase, limité à 25 personnes.

5/ DANSE le lundi à 14H et 15H : Au Moulin des Muses, limité à 10 personnes.

Présentez-vous à l'heure habituelle de votre séance, Valérie organisera les groupes pour que vous puissiez en faire une semaine sur deux (si possible)

6/ Taiji Quan, Qi Gong le lundi 16H 15 et 17H 15 - Alain Cuisinier vous contactera directement, si ce n'est déjà fait, son mail : alcuisin@club-internet.fr

7/ Marche Nordique le vendredi 9H30, - idem Alain Cuisinier vous contactera

8/ Balade et Rando : Joseph Grassi vous adressera les instructions pour le mardi 8h30 et jeudi 9H : mail rsbrmarcherando@aol.com

pour la rando du jeudi 13H30, Martine Puigdemont vous adressera un mail : rsbrmarchejeudiap@orange.fr

9/ **SMS le mercredi 9H30** - Marie Claire prendra contact avec vous - mail marie-claire.paponnaud@wanadoo.fr

10/ **YOGA, le vendredi 11H30 et RELAXATION le mercredi 11H - limité à 10 personnes**

Présentez vous aux heures indiquées pour organiser les séances.

11/ **SWIN GOLF, Muriel** prendra contact avec vous. **mail** mucorlier@orange.fr

12/ **Activités Ludiques - vendredi à 14H à l'Espace de la Badaudière - limité à 12 personnes.**

Difficile de faire des séances à 5 seulement, donc pas d'activité pour l'instant, Laurence vous tiendra informé

13/ **La Chorale et le Théâtre**, Nicole et Chriss vous tiendront informé en temps et en lieu.