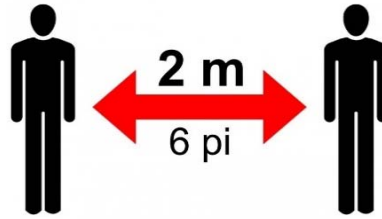


COVID-19 MESURES ET PRÉCAUTIONS



Distanciation sociale de 2 mètres en tout temps. Des marqueurs de positionnement sont installés dans la salle d'entraînement et dans la réception

Une vitrine de plastique a été fixée dans la réception

Se désinfecter les mains est obligatoire avant d'entrer dans la salle. Du désinfectant est disponible dans la réception. Vous pouvez en tout temps vous laver les mains dans la salle de bain.

AVANT D'ENTRER DANS L'ÉCOLE, VOUS DEVEZ METTRE VOTRE MASQUE.



le port du masque est obligatoire pour les 12 ans et plus.

Vous devez porter le masque à votre arrivée à l'école et aussi lorsque vous vous déplacez dans l'école. Dès que vous serez dans votre carré de tatami, vous pouvez le retirer et faire votre entraînement sans masque.

N'oubliez pas qu'il est important de toujours garder une distance de 2 mètres durant vos exercices et lors de vos déplacements.

Pour les enfants de 11 ans et moins, le port du masque est fortement recommandé.

Nous avons des masques à vendre, 2\$ pour un jetable ou 15\$ pour un masque lavable.

Il est primordial pour nous de protéger nos employés et clients.

LES TOILETTES ET VESTIAIRES SONT OUVERTS.

VOUS DEVEZ ARRIVER HABILLÉ ET PRÊT POUR VOTRE ENTRAÎNEMENT.

On demande à tous nos clients d'arriver habillé et prêt pour votre entraînement et de ne pas vous changer dans les vestiaires. Des exceptions peuvent être permises pour les clients qui font une longue route pour se rendre à l'école.

Le vestiaire sera utilisé pour accrocher vos effets personnels et votre manteau.

Lorsque vos effets personnels sont accrochés, rapidement, vous devez aller dans votre carré d'entraînement. **On demande la collaboration du client, pour**

le nettoyage de la toilette lorsque vous l'utiliser.

AUCUN SPECTATEUR N'EST PERMIS DANS LA RÉCEPTION,

L'ATTENTE SE FAIT DEHORS

Les élèves peuvent entrer dans la réception (un par un) lorsque tout le monde du cours précédent sont sortis à l'extérieur. Les parents peuvent entrer seulement pour faire un paiement, demander de l'information ou aider leur enfant avec les souliers/bottes.

AUCUNE CARTE DE MEMBRE NÉCESSAIRE.

Chaque personne doit aller donner sa présence à la réception avant d'entrer. Les paiements doivent se faire AVANT LE COURS

MATÉRIEL OBLIGATOIRE POUR VOS COURS

TAPIS DE YOGA OU SERVIETTE DE PLAGE

Il est obligatoire pour faire vos exercices au sol. De cette manière, on limite la sueur au sol. Vous avez oublié votre tapis, vous pouvez faire le cours quand même, mais pas les exercices au sol.

VOS ÉQUIPEMENTS. AUCUN PRÊT D'ÉQUIPEMENT

L'équipement conforme à nos règlements est OBLIGATOIRE. Kit de boxe KIXX, Chandail KIXX, kimono KIXX et votre ceinture. Vos vêtements doivent être propre à chaque cours.

COURS SUR RÉSERVATION SEULEMENT

Vous devez choisir 2 cours par semaine.

Cet horaire sera fixe jusqu'à ce que votre abonnement soit terminé (ou jusqu'à ce que le gouvernement change les règlements).

Pour garder votre place, assurez-vous de renouveler votre abonnement à temps.

Les places sont limitées.

Les cours que vous manquez ne sont pas remboursable.

NOS MESURES DE NETTOYAGE



Intensification des efforts de nettoyage et de désinfection.

Nous désinfectons quotidiennement les comptoirs, poignées de portes, vestiaire, toilette, plancher et tatamis.

Entre chaque cours, les équipements utilisés seront désinfectés. Afin de bien nettoyer les équipements et aider au renouvellement de l'air, nous devons modifier le temps des cours. S.V.P. Prendre connaissance du nouvel horaire.

SI VOUS AVEZ DES SYMPTOMES COVID-19 OU GRIPPE

S.V.P. RESTEZ CHEZ VOUS.

Avez-vous un rhume, la grippe ou le coronavirus?

● Principaux symptômes ● Dans certains cas

Symptômes	COVID-19*	Grippe	Rhume
Fièvre	●	●	
Toux	●	●	●
Difficultés respiratoires	●		
Maux de gorge		●	●
Congestion nasale		●	●
Écoulement nasal		●	●
Maux de tête		●	●
Douleurs musculaires		●	

* Les symptômes du coronavirus se développent en 2 à 14 jours.
Certaines personnes ont des symptômes légers ou n'en développent pas du tout.

Si vous éprouvez des symptômes de la COVID-19 :

- restez à la maison
- communiquez avec les autorités de santé publique de votre province

Autres symptômes fréquents : Fatigue, oppression poitrine, essoufflements, perte d'odorat et du goût.

Symptômes moins fréquents : Éruption cutanée, courbatures.