



Coronavirus

Recommandations pour les participant-e-s aux cours de Pilates Focus

En plus des mesures de protection de la Confédération, nous demandons aux participant-e-s aux cours de Pilates de respecter les indications suivantes :

- Pas de contacts physiques (poignées de mains, bises) et pas d'accolades, mais des solutions alternatives telles que la salutation namaste, main sur le coeur, etc
- Dans la mesure du possible, gardez une distance d'1,5 m entre les participants
- Lavez-vous les mains avec le désinfectant avant d'entrer dans la salle.
- Apportez si possible votre propre tapis de pilates/yoga et déposez-le selon les consignes de votre enseignante de Pilates.
- Apportez un linge pour placer sur le tapis de pilates/yoga et protéger l'éventuel matériel mis à disposition (coussins de méditation, blocs, etc.)
- Apportez votre boisson si nécessaire étant donné que nous ne sommes plus habilitée à en mettre à disposition.
- Les personnes appartenant aux groupes à risque peuvent également participer aux cours de pilates. Prière de communiquer vos besoins spécifiques à votre enseignant-e (besoin d'une plus grande distance, pas d'ajustement de posture, etc.).
- Si vous présentez des symptômes de maladie, veuillez rester à la maison.
- Présentez-vous dans la mesure du possible déjà changé-e- aux cours de Pilates. Veuillez suivre les indications de votre enseignant-e de Pilates.
- Quittez la salle directement après le cours en respectant les distances sociales.

