

Bonjour à tous,

Suite aux annonces gouvernementales, nous sommes en mesure de pouvoir ouvrir le gymnase et la salle de remise en forme. Veuillez noter, que le club ouvre ses portes alors que notre salarié est une personne à mobilité réduite et donc plus fragile que vous et moi. Nous savons que le sport vous a manqué mais les contraintes sanitaires et les protocoles établis ne nous permettent pas d'ouvrir comme avant. Le libre accès n'est pas possible et un programme pour satisfaire le plus grand nombre a été organisé. L'ensemble du bureau a voté un report de la validité des licences prisent en janvier. Elle sera valable jusqu'au vacances d'octobre. Pour les adhérents de septembre, un effort va être fait pour assurer les cours jusqu'au 4 juillet au lieu du 12 juin.

Plusieurs étapes ont été nécessaire pour cette réouverture :

- La mairie a financé le nettoyage et la désinfection totale du gymnase et du matériel. Nous remercions sincèrement M. Le maire et l'ensemble du conseil municipal pour cet bel effort.
- Ensuite l'investissement de notre salarié Mickaël. Qui au lieu de faire des heures regroupées afin de limités ses déplacements fera des coupures afin de satisfaire le plus grand nombre.
- Les responsables d'activités ont su décaler les horaires des séances afin que chaque cours est lieu. Merci à vous tous.
- L'investissement des bénévoles et du bureau pour la mise en place de la signalétique. MERCI BEAUCOUP.

L'ensemble du BUREAU a fait le maximum pour répondre au plus grand nombre. Nous savons que certains licenciés ne seront pas satisfaits mais cette crise nous impose des contraintes auxquelles nous devons OBLIGATOIREMENT répondre. Nous comprendrons et nous essaierons de réactualiser ce règlement régulièrement. Nous avons les directives en même temps que vous, donc merci d'être indulgent.

Enfin, les réservations sont obligatoires pour l'ensemble des activités. En effet, un planning des participants est obligatoire pour le moment.

Le règlement situé en dessous de ce message vous donne toutes les directives de cette réouverture. Merci de les respecter.

Magalie, Présidente du Club Olympique Rouezien.

NUMERO DE TELEPHONE POUR LES RESERVATIONS, UNIQUEMENT PAR SMS :
(Indiquer votre nom et prénom à chaque MESSAGE):

07 54 49 56 12

RÈGLEMENT GENERAL INTERNE AU COR – CRISE SANITAIRE CORONAVIRUS

LES CONSIGNES CI DESSOUS DEVRONT ÊTRE RESPECTÉES PAR L'ENSEMBLE DES LICENCIÉS, DES RESPONSABLES D'ACTIVITÉ ET DU PERSONNEL. EN CAS DE FRAUDES OU DE MECONTENTEMENT D'UN TROP GRAND NOMBRE LE GYMNASSE FERMERA CES PORTES DE NOUVEAU ET JUSQU'À NOUVEL ORDRE.

Le gymnase OUVRE de nouveau ses portes le lundi 8 juin 2020 sous certaines conditions.

- 1) L'entrée du gymnase se fait par l'entrée principale. Les sorties se feront par les portes situées dans le gymnase. Des panneaux indicatifs sont mis en place.
- 2) Lavage de mains OBLIGATOIRE des l'arrivée au gymnase. SEUL les enfants et les licenciés doivent rentrer. Les parents attendrons dehors. Nous sécuriserons le parking devant et l'allée derrière le gymnase pour la sortie. Il faudra donc vous garer sur le grand parking. Le lavage de mains sera RECOMMANDE après la séance. Pour les enfants du mutlisports, il sera obligatoire avant la sortie.
- 3) En entrant dans le gymnase, SUIVRE la signalétique. Un sens de circulation a été mis en place. Merci de le RESPECTER.
- 4) Pendant les activités, chaque licencié devra se munir de sa gourde ou bouteille d'eau. Elle devra être déposée sur les cotés du gymnase pour les pratiquants du rez de chaussée et a côté de vous pour les utilisateurs de l'étage.
- 5) Les portes manteaux ne seront pas accessibles. Venir avec le strict minimum.
- 6) Jusqu'à nouvel ordre, les vestiaires sont interdits.
- 7) Chaque salle a un nombre de participant maximum. Il sera indiqué a l'entrée de chaque salle.
- 8) Les licenciés se servant de matériel (raquette, vélo, rameur) devront le désinfecter après chaque usage.
- 9) Un listing des participant est obligatoire donc dorénavant toutes les séances seront sur RÉSERVATION.

RÈGLEMENT PAR ACTIVITÉ – CRISE SANITAIRE CORONAVIRUS

COURS DE **CARDIO BOXE – AERO DANSE** avec ANAIS. Heure habituelle.

Les participants devront avoir leur propre tapis. Aucun tapis ne sera prêté lors des séances. Les croix indiqueront les emplacements de chaque licencié. Inscription OBLIGATOIRE et si plus de 27 personnes un roulement sera effectué.

COURS DE **VOLLEY** avec JEAN-YVES : ANNULE jusqu'au 22 juin.

COURS **MULTISPORTS 3-5 ans** avec MICKAEL et FAUSTINE

Cours limité à 5 enfants. INSCRIPTION OBLIGATOIRE. L'entrée et la sortie de l'activité se fera par les portes de côté. Aucun parent ne pourra rester dans le hall de la résidence et assister à la séance.

COURS DE **TWIRLING BÂTON**

Seul les compétitions auront le droit d'accès au gymnase. Les responsables du Twirling organiseront les séances afin de respecter les 5 mètres de distances entre chaque athlète. En utilisant les tapis, seulement 12 personnes peuvent participer (encadrant inclus)

COURS DE **CARDIO – TRAINING** avec BEL-MONDO

Les participants devront avoir leur propre tapis. Aucun tapis ne sera prêté lors des séances. Les croix indiqueront les emplacements de chaque licencié. Inscription OBLIGATOIRE et si plus de 27 personnes un roulement sera effectué.

COURS DE **ZUMBA**

Les croix indiqueront les emplacements de chaque licencié. Inscription OBLIGATOIRE et si plus de 27 personnes un roulement sera effectué. Une confirmation de participation par SMS vous sera envoyé. Personne ne sera accepté en dehors des validations de séance. **Bel-Mondo sera présent jusqu'au 8 juillet afin d'assurer un roulement efficace.** *Merci de ne pas vous inscrire a chaque séance car aucun licencié ne fera 2 séances de suite.*

COURS DE **SPORT PARTAGE**

Pas de nouveaux adhérent pour le moment. Organisation auprès de Mickaël.

COURS DE BADMINTON

Le nombre de participant est limité à 7 + Adrien. Un roulement sera effectué, voir avec Adrien directement. Volant en plastique UNIQUEMENT avec une désinfection après chaque match, les participants devront se laver les mains entre chaque match. Les Doubles sont interdit.

DÉBUT DES SÉANCES à 20h45.

COURS DE MULTISPORT (6 ans et +).

Les cours ont lieu aux heures habituelles. Les séances sont réservées aux enfants fréquentant le multisport habituellement ce qui permet de les accueillir toutes les semaines.

COURS DE CROSS FIT

RÉSERVATION OBLIGATOIRE auprès du CLUB. Les licenciés qui n'ont pas réservés auprès de Mickaël ou Magalie ne seront acceptés. Le nombre de participants est limité à 8 + Eve. Les 5 m entre chaque participant devra être OBLIGATOIRE. Le terrain de foot pourra être utilisé dans la limite de 10 personnes. Le matériel devra être désinfecté après chaque usage et entre chaque changement d'utilisateur. En cas de courses ou de déplacements réguliers, la distance augmente à 10m. Les réservations sont ouvertes en priorités aux personnes habituelles.

COURS DE FITNESS avec Cyril

Les participants devront avoir leur propre tapis. Aucun tapis ne sera prêté lors des séances. Les croix indiqueront les emplacements de chaque licencié. Inscription OBLIGATOIRE et si plus de 27 personnes un roulement sera effectué. Les séances se dérouleront dans la salle du bas. La salle de Remise en Forme ne sera pas accessible pendant les séances de FITNESS.

SÉANCE CYCLISME

La distance entre chaque cycliste est de 10m. Merci de respecter cette distance.

COURS SPORT SANTE

Les séances sont réservées aux adhérents actuels. Aucun nouveaux licenciés ne sera accepté jusqu'au 22 juin. Un certificat médical attestant d'une aptitude a une reprise d'activité est OBLIGATOIRE. Mickaël s'organisera pour un planning. 9 Personnes maximum par cours avec une distance de 2m à hm sera demandée. Cela dépendra des exercices que Mickaël proposera.

SALLE DE REMISE EN FORME

Vous comprendrez bien que la salle de ne peut pas être libre accès a cause des mesures sanitaires demandées. Nous avons donc essayé de mettre un planning pour satisfaire le plus grand nombre. Aucune modification ne sera possible. Les salles du haut ont une capacité de 9 personnes maximum. Il vous sera demandé de mettre du gel hydro-alcoolique en plus du lavage de mains obligatoire en bas. Chaque appareil devra être désinfecté après chaque usage. Les horaires de fin sont compris avec la désinfection du matériel.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
de 18h à 19h15 (9 personnes)	de 8h à 9h15 (9 personnes)	de 9h15 à 10h30 (9 personnes)	de 9h15 à 10h30 (9 personnes)		jusqu'au 22 juin
de 19h15 à 20h30 (9 personnes)	de 18h à 19h15 (9 personnes)	de 16h45 à 18h (9 personnes) de 18h à 19h15 (9 personnes)	19h30 à 20h30 (9 personnes)	de 18h à 19h15 (9 personnes) de 19h15 à 20h15 (9 personnes)	de 11h30 à 12h30 (9 personnes) de 12h30 à 13h30 (9 personnes)

FOOT A 7 et FOOT A 11

La distance réglementaire doit être effectué. Aucun accès au douche est autorisé jusqu'à nouvel ordre.

NUMERO DE TELEPHONE POUR LES RESERVATIONS, UNIQUEMENT PAR SMS :
(Indiquer votre nom et prénom a chaque MESSAGE) :

07 54 49 56 12