

# CHARTRE D'HYGIÈNE

## SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

Afin de pouvoir vous entraîner en toute liberté et assurer votre sécurité comme celles de nos équipes, repensons ensemble notre pratique du sport. Vous comptez sur nous. Nous comptons sur vous.

### Les mesures mises en place :

- Votre club a été entièrement désinfecté avant la réouverture.
- Le ménage est renforcé avec une attention particulière sur les points de contact, les poignées de porte, les interrupteurs, les surfaces de contact, les banquettes d'accueil.
- Du gel hydroalcoolique est à disposition à l'entrée du club, des lingettes et du spray désinfectant sur les plateaux cardio, musculation et stretching, dans les studios et les vestiaires.
- Le Ministère des Sports a demandé de limiter la capacité d'accueil des clubs à 4 m<sup>2</sup> par personne. Afin de vous assurer une expérience fluide et sereine, la capacité d'accueil sera calculée sur une base de 10 m<sup>2</sup> par personne.
- Les cours collectifs sont limités en fonction de la superficie du studio.
- L'accès au club et aux cours collectifs sont sur réservation en club ou sur votre espace MY CMG sur [www.cmgsportsclub.com](http://www.cmgsportsclub.com)
- Les activités ne permettant pas d'assurer la distanciation sociale, les activités de contact comme la boxe et les activités avec du matériel partagé seront temporairement suspendues.
- Un appareil cardio sur deux et un casier sur deux sont indisponibles afin de respecter la distanciation sociale.
- L'accès au vestiaire est réservé uniquement pour déposer vos effets personnels et chausser vos baskets.
- Les douches sont accessibles mais les saunas et hammams sont fermés.

### Nos recommandations :

- Bien que l'accès à votre club vous soit quasiment assuré, nous vous recommandons toutefois de réserver votre séance avant de venir. Si vous n'avez pas réservé, vous pourrez avoir accès au club dans les limites des places disponibles. Les réservations sont ouvertes 48 heures avant, dès 7h. Réservez uniquement si vous êtes sûr(e) de pouvoir venir en club. Si vous avez un empêchement de dernière minute, pensez à vous désinscrire pour permettre à chacun de profiter du club. Si cela vous est possible, privilégiez les heures creuses.
- Le port du masque est conseillé en dehors des activités sportives.
- Venez en tenue de sport avec votre bouteille identifiable et une paire de baskets réservée exclusivement à un entraînement indoor.
- Lavez-vous régulièrement les mains au cours de votre entraînement.

### A votre arrivée :

- Respectez le marquage au sol.
- Badgez votre carte et prenez votre serviette à votre disposition sur le comptoir de l'accueil.
- Lavez-vous les mains avec du gel hydroalcoolique.
- Chaussez vos baskets dans les vestiaires et déposez vos affaires dans un des casiers disponibles.

### Pendant votre entraînement sur les plateaux cardio, musculation et stretching

- Utilisez uniquement les appareils disponibles. Les appareils condamnés pour respecter la distanciation sociale sont signalés par un affichage.
- Nettoyez tout appareil, matériel (haltères, kettlebell, swiss ball, ...) ou tapis avant et après utilisation.
- Posez systématiquement votre serviette sur chaque appareil.
- Seuls les entraînements individuels sont autorisés. Une seule personne par appareil.

### Dans les vestiaires :

- Les douches sont accessibles. Si vous le pouvez, nous vous recommandons de vous doucher chez vous.
- Les WC et lavabos restent utilisables. Les sèche-cheveux sont retirés.

Vous comptez sur nous. Nous comptons sur vous.