

Bienvenus aux nouveaux participants !

Accueil au Studio ANIM'AGE



Nous avons mis en place un certain nombre de règles, de telles sortes que vous puissiez pratiquer en toute sérénité et être corrigé sur les postures.

Afin de vous accueillir dans les meilleures conditions possibles, voici les informations essentielles à connaître :

Pour s'inscrire, la fiche est à télécharger et à remplir. Merci d'apporter votre dossier complet au moment de l'inscription . Le certificat médical doit être fourni avant le 30 septembre.

Tous les cours ont lieu hors vacances scolaires.

INSTRUCTIONS POUR LES COURS AU STUDIO



Avant le cours

- Venez avec votre tapis. Dans la salle nous mettons à disposition des ballons pailles, élastiband Certains exercices se font avec du petit matériel cela permet de varier et d'amener un peu de ludique dans la pratique du Pilates notamment:)
- Nos cours durent 50 minutes afin de faciliter l'aération de la salle entre 2 cours. Ainsi, il faut arriver uniquement 5-10 minutes avant le début du cours pour que le cours commence à l'heure pile. Le professeur sera légitime pour vous refuser si vous arrivez en retard.
- Pour les cours à la carte, tout cours annulé moins de 24h avant le début du cours sera décompté. En effet, le nombre de participants étant limité, nous ne pouvons pas faire d'exception dans les conditions actuelles.
- Aucun vestiaire n'est possible, nous vous demandons absolument d'arriver en tenue, prêt à pratiquer afin de perdre le moins de temps possible dans la salle. Si vous ne pouvez pas vous

changer avant, pensez à arriver en avance et il se peut que vous deviez vous changer directement dans la salle de pratique (oui oui devant les autres participants, mais on vous a prévenu :))

- Avant votre cours, attendez l'ouverture de la salle ou la fin du cours précédent, en respectant le calme pour les participants présents dans la salle, discernement et respect pour les autres personnes.
- Avant de venir ou à votre arrivée dans le studio : lavez-vous les mains :) C'est une étape simple mais tellement utile. Vous pouvez bien entendu aller dans les toilettes de la salle pour le faire ou utiliser du gel hydro-alcoolique qui est à disposition.
- Pour des raisons d'hygiène, nous vous demandons d'ôter vos chaussures à l'entrée du studio.

Pendant le cours

- Nous veillons à limiter le nombre de places dans la salle de façon à ce que chaque personne puisse être bien accueillie et également corriger dans ses postures.
- Les cours durent 50 minutes dans le cas où une ventilation de la salle est nécessaire après le cours précédant le vôtre, et pour que vous puissiez profiter pleinement de votre moment de bien-être

Après le cours

- Sortez calmement mais rapidement afin que les groupes qui suivent puissent bénéficier d'un vrai temps de pause eux-aussi :)
- N'oubliez pas de donner votre avis sur le cours ou de nous envoyer un email si vous avez des suggestions, des envies, des photos :)