

Mesures en lien avec la COVID-19

Chers-ères élèves,

Nous sommes heureux de vous annoncer la réouverture de Fragments Libres.

Durant la pandémie, afin de respecter les normes de distanciation et mesures sanitaires émises par la Direction de la santé publique et pour que toutes les personnes qui fréquentent le studio puissent avoir une expérience sécuritaire, nous vous invitons à prendre connaissance des mesures suivantes et à les respecter.

Ne vous présentez pas au studio si vous avez un ou des symptômes de la COVID-19 :

- apparition ou aggravation d'une toux
- fièvre: température de 38°C et plus (par la bouche)
- difficulté respiratoire
- perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte du goût
- malaise général: douleurs musculaires, mal de tête, fatigue intense ou perte importante de l'appétit
- mal de gorge
- diarrhée

Ne vous présentez pas au studio si vous avez été en contact avec quelqu'un présentant des symptômes de COVID-19 ou si vous avez voyagé à l'étranger au cours des 14 derniers jours.

Numéro à appeler en cas de symptômes : 1 877 644-4545

AVISEZ-NOUS DE VOTRE ABSENCE par courriel à : admin@fragmentslibres.com

Avant votre arrivée :

- prévoyez des **vêtements chauds**, car pour assurer une bonne circulation de l'air, il est possible que nous laissions les fenêtres entrouvertes même par temps frisquet
- si possible, **enfilez déjà les vêtements** que vous souhaitez porter pour le cours, cela aidera à éviter les embouteillages dans le vestiaire
- si vous souhaitez vous couvrir lors de l'intégration (moment de détente au sol à la fin du cours), apportez votre propre **couverture**; aucun tapis ni couverture ne sera fourni-e
- au besoin, apportez votre **bouteille d'eau**; il n'y aura pas de verres dans le vestiaire comme auparavant
- apportez un **petit sac** pour déposer votre couvre-visage pendant le cours

À votre arrivée :

- le studio est ouvert aux élèves **30 minutes avant** le début de chaque cours
- enfiler votre **couvre-visage** avant d'entrer, il est obligatoire de le porter dans l'escalier, le vestiaire, les toilettes et lors de vos déplacements dans le studio
- en arrivant, utilisez le **désinfectant** pour les mains mis à votre disposition (en haut de l'escalier)
- dans l'escalier et le vestiaire, respectez une **distance de 2m** avec les autres élèves et l'enseignant·e
- **maximum de 4 personnes** dans l'escalier et **6 personnes** dans le vestiaire: évitez de traîner dans l'escalier et le vestiaire, procédez vers le studio dès que possible pour permettre aux autres élèves d'entrer
- un petit **vaporisateur** de solution désinfectante sera disponible dans chacun des casiers; veuillez en prendre un et l'apporter avec vous dans le studio
- en entrant dans le studio, choisissez l'endroit où vous souhaitez vous installer en fonction des marques sur le plancher qui assurent une **distance minimale de 1,5m** entre les élèves pendant le cours
- allez chercher vos **accessoires** (comme l'enseignant·e: banc, coussin, balle, ballon) et désinfectez-les avec votre vaporisateur
- une fois installé·e à votre place avec vos accessoires, vous pouvez retirer votre **couvre-visage** et le déposer à côté de vous dans le petit sac que vous aurez apporté
- si vous devez vous déplacer pendant le cours, veuillez remettre votre **couvre-visage**

À la fin de la pratique :

- remettez votre **couvre-visage**
- désinfectez et replacez tous vos **accessoires**

Si vous n'êtes pas pressé·e, laissez la priorité d'accès au vestiaire aux élèves qui doivent quitter rapidement.

Au plaisir de vous retrouver bientôt pour pratiquer ensemble!



NOTA BENE: Les toilettes, les poignées de portes, les interrupteurs et la rampe d'escalier seront désinfecté·e·s par l'équipe de Fragments Libres avant chaque cours.