

# INFORMATIONS IMPORTANTES A LIRE ATTENTIVEMENT AVANT DE REMPLIR VOTRE DOSSIER D'INSCRIPTION

**SAISON 2021/2022**

La reprise des activités de Phase III sera possible, avec l'accord de la Fédération Française de Cardiologie, au plus tôt la 2<sup>ème</sup> quinzaine de septembre (sous réserve de changement de la situation sanitaire) ;

**AQUAGYM** à la piscine de Thionville :

**IL NE SERA POSSIBLE DE S'INSCRIRE QUE POUR UNE SEULE SEANCE PAR PERSONNE**

- Lundi de 16h à 16h50 à partir du 20 septembre
- Mardi de 11h10 à 12h à partir du 21 septembre
- Jeudi de 16h à 16h50 à partir du 23 septembre

**NB : en juillet et en août une séance est possible le mercredi de 9h à 10h au coût de 5 euros la séance**

**GYM DOUCE** au CCAS, rue du vieux Bourg à YUTZ :

- Vendredi de 9h20 à 10h20 à partir du 17 septembre
- Vendredi de 10h30 à 11h30 à partir du 17 septembre

**MARCHE** Guénange : Mardi et jeudi de 14h30 à 15h30 à partir du 7 septembre (9h30 à 10h30 l'été)

Thionville : Vendredi de 14h à 15h30 à partir du 9 septembre

**DOMITYS** au Pavillon de Diane à Thionville :

**NB : pour ceux qui n'ont pas terminé leur parcours, vous recevrez un tableau du solde de vos séances**

- Mercredi de 14h à 15h ou 15h à 16h les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mercredi du mois

**Le tarif des séances d'aquagym s'élèvent à 70 euros**

**Le tarif des séances de gym douce s'élèvent à 60 euros**

## **ADHESIONS**

Nous vous demandons de bien vouloir vous inscrire rapidement, notamment si vous désirez participer à une activité. Nous vous invitons à passer avec votre dossier à la permanence au 3, rue du Cygne à Thionville les lundis de 14H à 15h30, à partir du **LUNDI 19 JUILLET 2021**.

Il est impératif que nous ayons votre **CERTIFICAT MEDICAL** (celui joint dans votre dossier est à remplir **OBLIGATOIREMENT** par votre médecin et non un certificat sur papier libre) afin que vous puissiez accéder à l'activité de votre choix : que ce soit l'aquagym, la gym douce, Domitys et même la marche.

Tout dossier incomplet vous sera rendu ou renvoyé.

Veillez à bien orthographier votre adresse mail et votre numéro de portable afin de vous joindre rapidement si nécessaire.

Vérifiez bien vos chèques, surtout les signatures.

Avec nos remerciements.

Bien à vous.

Le Comité de Cœur et Santé Thionville

# CŒUR ET SANTE THIONVILLE – SAISON 2021/2022

## Reprise des activités physiques de phase III

### Mesures de prévention du Covid 19 préconisées par la Fédération

#### Française de Cardiologie

#### AQUAGYM : à la piscine de Thionville

- reprise des cours : Lundi 20 septembre à 16h  
Mardi 21 septembre à 11h10  
Jeudi 23 septembre à 16h
- venir 20 mn avant la séance pour la réinitialisation des bracelets ;
- ne pas arriver en retard pour ne pas croiser d'autres groupes ;

#### Obligations :

- entrée et sortie avec masque ;
- à l'entrée gel hydroalcoolique fourni par la ville ;
- conserver le masque jusqu'au vestiaire individuel ;
- les casiers et vestiaires sont désinfectés plusieurs fois par jour ;

#### Conseils supplémentaires :

- placer toutes ses affaires dans un grand sac en plastique puis dans le casier ;
- aucun effet personnel (sac, serviette ou peignoir) n'est autorisé au bord de la piscine, hormis les tongs ou chaussons de nage ;
- le pédiluve contient de l'eau désinfectante chlorée à plus de 3 et la douche de l'eau chlorée ;
- pour les déplacements hors du bassin (toilettes...) il est conseillé de porter le masque ;
- il convient aussi de se laver les mains à l'eau et au savon ;
- il est possible de prendre une douche avant de sortir ; soit se rincer simplement, soit aller chercher son savon dans son casier et retourner à la douche ; puis accéder au vestiaire ;

#### NB :

- le bassin a une capacité de 150 m<sup>2</sup> ; pendant la séance il faudra respecter une distance de 1 m entre les participants ;
- le maître nageur donnera le signal de sortie du bassin afin que les groupes ne se croisent pas ;
- remettre le masque après les vestiaires et emprunter la sortie, différente de l'entrée ;

## GYM DOUCE : au CASC « Ô couleurs du monde » 39, rue du Vieux Bourg à Yutz :

- Reprise des cours le vendredi 7 septembre : 9h20 et 10h30
- Venir 15 mn avant la 1<sup>ère</sup> séance ;

### Obligations :

- porter le masque avant à après l'activité (remporter le masque ou le jeter dans une poubelle fermée) ;
- utiliser le gel hydroalcoolique à l'entrée ;
- lavage des mains à l'arrivée et au départ et après être allé aux toilettes ;
- utiliser le pulvérisateur pour désinfecter le WC et le lavabo ;
- distance à respecter de 1 m entre les participants pendant la séance et lors des déplacements ;
- le matériel du Club sera désinfecté par lingettes ; il est possible d'apporter son propre matériel (tapis de sol et/ou serviette) ;
- exclure les prêts de matériel entre participants ;
- la salle de l'activité est réservée aux seuls adhérents (pas d'accompagnant ni de public) ;

### Conseils supplémentaires :

- apporter sa bouteille d'eau identifiée à son nom ;
- arriver avec sa tenue adaptée, pas de vestiaire ;
- prévoir 2 paires de chaussures ; une pour les trajets et une réservée à l'activité sportive ;
- la sortie se fera pas l'issue de secours de la salle ;

## ATTENTION :

Pour les personnes dont la pathologie n'est pas stable ou s'est récemment aggravée il n'y aura pas de reprise ; voir votre médecin en cas de doute.  
Dans le cas d'une présence ou suspicion de symptômes du covid 19, prévenir au plus tôt le Club (le référent Covid fera remonter l'information à l'association de cardiologie régionale) et ne pas revenir aux séances tant que votre médecin traitant n'aura pas donné son accord à la reprise de l'activité.

Le référent Covid 19 de notre Club est Mme Irma MADIS – 06 12 75 71 07  
Mail : schoenstein.jeanclaudio@wanadoo.fr