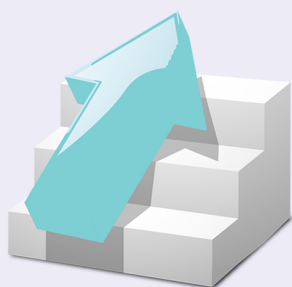


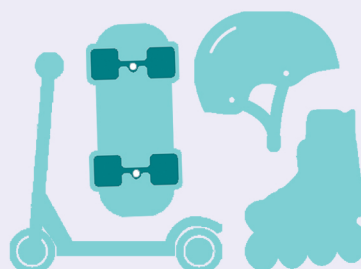


## Respectez les règles de distanciation sociale



Reprendre la pratique de votre discipline en douceur

Retrouvez des tutoriels vidéos sur notre site



Pratiquer avec son propre matériel et ne rien échanger ou prêter

S'équiper chez soi ou rapidement sur le parking



Arriver avec vos affaires

sa gourde, sa serviette, son gel hydroalcoolique



se laver les mains

se laver les mains avant et après votre session avec votre gel hydroalcoolique



Désinfecter votre matériel

Nettoyer votre matériel avant et après chaque utilisation



Se doucher en rentrant à la maison

Prendre une douche chez vous après votre entraînement et laver votre tenue de sport en machine à 60°



En cas de symptômes respectez les consignes sanitaires et restez chez vous