

# INDIGO

## FITNESS CLUB

CONCEPT DE PROTECTION COVID-19, mis à jour le 16.04.2021

Ensemble, nous pouvons faire d'INDIGO Fitness Club un lieu d'entraînement sûr, à condition que nous respectons tous certaines règles.

Notre nombre limité de membres contribue à ce qu'INDIGO ne soit jamais surpeuplé à aucun moment. Merci pour ta solidarité et ton aide !

### OBLIGATIONS DE PORTER LE MASQUE

Dans les situations suivantes, tu dois porter un masque :

- En entrant dans le bâtiment
- Lors du Check-in à la réception
- Dans le Club Lounge
- Sur le chemin de la réception aux vestiaires et retour
- Dans les vestiaires au moment de se changer
- Pendant l'entraînement de force (sur les machines ou au poids libre) et stretching
- Pendant les cours collectifs

Dans les situations suivantes, tu n'es pas obligé de porter le masque :

- Pendant l'entraînement d'endurance (nous avons installé des mur de protection en plexiglas, De plus, notre ventilation est très forte sur les machines cardio (6 changements d'air par heure) ce qui réduit drastiquement les risques d'infection par aérosols.)
- Sous la douche

### AUTRES MESURES

- Ne fait de l'exercice que lorsque tu te sens en bonne santé. Même en cas de symptômes légers, tu dois éviter de venir chez INDIGO.
- Lave-toi soigneusement les mains avant et après ton entraînement et/ou utilise les distributeurs de désinfectant pour les mains.
- L'espace bien-être (sauna, hammam, salle de repos) doit rester fermer jusqu'à nouvel avis.
- Garde une distance d'au moins 1,5 mètre à tout moment avec les autres personnes présentent dans le Club.
- Es-tu flexible dans ton emploi du temps ? Veilles donc t'entraîner aux heures creuses.
- Nettoie les appareils cardio après chaque utilisation et utilise une serviette pendant ton entraînement de force sur les machines guidées.
- Fais preuve de patience et de compréhension s'il y a des temps d'attente à la réception, dans les vestiaires et pour les machines individuelles.

ENSEMBLE, NOUS SOMMES PLUS FORTS - MERCI POUR TON SOUTIEN !