



Bonjour chers participants,

Après plus de 6 mois d'interruption, Loisibourg reprend enfin ses activités !

Afin de contrer la propagation des virus, si vous, ou un membre de votre famille, avez voyagé dans les 14 derniers jours ou présentez des symptômes d'allure grippale, de gastroentérite ou s'apparentant à la COVID-19, veuillez ne pas vous présenter à vos cours. Pour information concernant l'un de ces symptômes, composez le 450 644-4545. Prévenez-nous si votre test à la COVID-19 est positif.

CONSIGNES À SUIVRE :

- Entrées désignées : Centre Jolibourg : entrer par la porte principale  
Centre Bigras : entrer par la porte de côté, en bas  
Pavillon St-Denis : entrer par la porte principale.
- En entrant, vous devez porter votre couvre-visage et vous désinfecter les mains. Vous devez porter votre couvre-visage jusqu'à votre pastille de distanciation ou votre chaise.
- Arrivez en portant déjà vos vêtements de sport pour éviter de vous changer au centre, si possible.
- Prévoyez un sac de sport ou autre pour mettre votre manteau et vos chaussures d'extérieur (ou bottes). Au centre Bigras, vous apporterez ce sac avec vous dans la grande salle.
- Partout, vous êtes priés de porter des chaussures d'intérieur propres ou des bas (pieds nus pour le karaté).
- Assurez-vous que votre présence soit enregistrée sur la feuille du professeur.
- En tout temps, lorsque vous circulez, vous devez porter votre couvre-visage.
- Apportez une serviette, une bouteille d'eau et un désinfectant pour les mains. Certains cours demandent d'apporter, si possible, votre propre matériel pour restreindre le partage d'équipement. Voir la liste des cours concernés par cette mesure au-bas de ce message.
- À la fin du cours, vous devez désinfecter chaise, table et tout matériel utilisé avec le désinfectant qui sera mis à votre disposition.
- Sorties désignées : Centre Jolibourg : sortir par la porte arrière, menant au parc.  
Centre Bigras : sortir par la porte avant, menant au stationnement.  
Pavillon St-Denis : sortir par l'entrée principale.
- Pour les cours des jeunes (sauf TRA-la-la) :  
Le parent doit venir reconduire son enfant jusqu'à l'entrée. Il ne sera pas permis d'assister au cours ou d'attendre à l'intérieur du centre. Le parent attend dehors, à la sortie, pour récupérer son enfant à la fin de l'activité.

Si, malgré tous les efforts que nous déployons pour veiller à votre santé, vous étiez infectés par la COVID-19 lors de votre participation à nos activités, Loisibourg ne pourra pas en être tenu responsable.

À toutes et à tous, nous vous souhaitons un excellent retour à vos activités préférées !

L'équipe bénévole de Loisibourg

## ÉQUIPEMENT À VOUS PROCURER (fortement recommandé)

**Abdo-tonus** : tapis de yoga antidérapant, 1 bloc de yoga, ballon de Pilates (si désiré)

**Anglais langue seconde** : coffre à crayons et cahier de notes

**Badminton libre** : raquette et volants

**Cardio danse** : chaussures souples

**Cardio design** : tapis de yoga antidérapant

**Conditionnement physique** : tapis de yoga antidérapant

**Danse - ateliers Flamenco** : chaussures souples

**Danses latines** : chaussures souples

**Entraînements par intervalles** : tapis de yoga antidérapant, désinfectant pour les mains

**Entraînements intensifs en plein-air** : désinfectant pour les mains

**Espagnol** : coffres à crayons et cahiers de notes

**Étirements-renforcement** : tapis de yoga antidérapant, 2 blocs de yoga, sangle  
(commandes de sangle (10\$) au 1<sup>er</sup> cours)

**Gymnastique rythmique** : leggings, désinfectant pour les mains

**Insanity** : tapis de yoga antidérapant

**Karaté** : kimono obligatoire

**Les Aventures TRA-la-la** : bouteille d'eau - collation - "doudou" ou serviette - toutou ou autre compagnon réconfortant - vêtements de rechange - vêtements pour l'extérieur - crayons feutre "Crayola"

**Peinture décorative adulte** : pinceaux, toiles, peintures et contenants

**Peinture décorative ado** : désinfectant pour les mains

**Strong by Zumba** : tapis de yoga antidérapant

**Théâtre** : désinfectant pour les mains, coffres à crayons et cahiers de notes

**Volleyball** : désinfectant pour les mains

**Yoga sur chaise** : tapis de yoga antidérapant

**Yoga tonus** : tapis de yoga antidérapant, 2 blocs de yoga

**Yoga tous niveaux** : tapis de yoga antidérapant, 2 blocs de yoga, sangle (commandes de sangle (10\$) au 1<sup>er</sup> cours)

**Zumba toning** : poids de 1, 2 ou 3 lbs

