



RECOMANACIONS A SEGUIR PER TAL DE GARANTIR LA SEGURETAT EN TEMPS DE COVID



- Arribar una 10 minuts abans de que comenci la classe, per tal de poder esglaonar les entrades i sortides.
- Cal que portis la mascareta posada sempre que et moguis per Inspira i només te la pots treure un cop siguis a la teva màrrega per tal de realitzar la pràctica.
- Cal que respectis sempre la distància de seguretat entre els teus companys/es i professors.
- Es recomana venir canviat/ada de casa.
- Els vestuaris seran ara mixtos, en el vestuari gran pot haver-hi un màxim de quatre persones a la vegada i en el petit dues.
- Porta el mínim d'objectes a Inspira, si pot ser només l'indispensable.
- Cal netejar les mans i els peus abans d'entrar a la sala de pràctica, hi haurà gel hidroalcohòlic la vostra disposició.
- Recomanem disposar i portar la teva màrrega personal (en tindrem a Inspira per vendre i també per deixar).
- Si tens un cinturó de ioga també porta'l, sinó un mocador de coll llarg o un cinturó de roba també et servirà.
- Si tens les teves mantes de ioga també et recomanem portar-les; en cas contrari, caldrà que portar una tovallola o pareo nets per cobrir les d'Inspira.
- Si vols beure aigua porta un recipient propi, tenim aigua per omplir-lo.
- En cas de febre o qualsevol símptoma relacionat al covid-19, o en cas d'haver estat en contacte amb algú malalt et demanem que no assisteixis a classe.



Qualsevol suggeriment no dubteu en fer-ho saber!

