



Une nouvelle année vient de débiter... C'est l'occasion de prendre de bonnes résolutions

- **le site internet je consulterai**

Toute notre communication passe par le site Internet. Consultez-le avant de téléphoner : ce que vous recherchez a de fortes chances de s'y trouver !!!

- **aux activités je m'inscrirai**

Il est obligatoire de s'inscrire chaque semaine sur notre site pour participer aux activités

- Si vous avez des difficultés ... demandez à une personne de votre entourage de vous inscrire à votre place
- Si vous n'avez pas le temps ... rappelez-vous que les inscriptions pour toutes les activités (sauf la randonnée) se font chaque semaine à partir du Vendredi soir et jusqu'à la veille au soir de l'activité. Et pour les randonnées, les inscriptions se font du lundi au mercredi soir
- **Si vous pensez que ça n'a pas d'importance ... vous vous trompez : les assurances n'interviennent qu'à condition que les personnes soient inscrites aux séances**
- Si vous êtes au-dessus de toutes ces contraintes matérielles ... c'est dommage : vous rajoutez du travail et de la complexité au temps investi par les animateurs et bénévoles pour faire vivre vos activités

- **par respect de tous, ponctuel je serai**

C'est la première des politesses envers les animateurs et les autres participants : un retardataire, même s'il se veut discret, perturbe l'activité.

- **les consignes je respecterai**

Votre animateur(trice) a préparé sa séance, tous les exercices demandés et les consignes données font partie de l'activité, du début à la fin !!! Et plus spécifiquement pour les activités en salle :

- venez dans la mesure du possible avec votre propre matériel
- changez de chaussures pour pratiquer vos activités en salle
- au DOJO à la Maison des Arts de Combat, portez des chaussettes sur les tatamis (hygiène oblige ...)
- à la salle du Cèdre, entrez par l'accueil et changez obligatoirement de chaussures

- **le sourire j'afficherai et la bonne humeur**