

COVID-19

Toute personne se trouvant dans l'une ou l'autre des situations ci-dessous ne pourra en aucun cas accéder à nos locaux pour la durée décrite sous chacune des dites situations.

1. Toute personne ayant été testée positif à la COVID-19
 - L'accès à nos locaux sera de nouveau permis lorsqu'il ne sera plus obligatoire d'être en confinement selon les directives émises par la santé publique

2. Toute personne présentant au moins l'un des symptômes suivants : fièvre, toux, difficultés respiratoires, perte de l'odorat, perte du goût, fatigue intense inhabituelle et douleurs musculaires sans raison évidente
 - Si les symptômes présentés cessent dans les 48h suivant leur apparition, l'accès à nos locaux sera de nouveau permis au-delà du 48h en question
 - Si les symptômes présentés perdurent au-delà de 48h suivant leur apparition, l'accès à nos locaux sera de nouveau permis 14 jours après la date d'apparition des symptômes

**À noter que toute personne commençant à manifester l'un ou l'autre des symptômes mentionnés après le début d'une séance de cours de groupe ne pourra compléter la séance en question*

3. Toute personne ayant été en contact avec un cas positif à la COVID-19 dans les 14 derniers jours
 - L'accès à nos locaux sera de nouveau permis 14 jours après la date du dernier contact avec la personne en question

4. Toute personne ayant voyagé à l'extérieur du pays dans les 14 derniers jours
 - L'accès à nos locaux sera de nouveau permis 14 jours après la date du retour au pays

Toute personne de 10 ans et plus a l'obligation de porter un masque ou un couvre-visage couvrant le nez et la bouche lors de sa présence dans nos locaux et ce, en tout temps, sauf avis contraire de l'un des membres du personnel.

Afin de favoriser le respect des mesures de distanciation sociale à l'intérieur de nos locaux, toute personne s'y trouvant devra obligatoirement :

- Arriver un maximum de 5 minutes avant sa séance de cours de groupe et quitter sans délai superflu après celle-ci
- Dans la mesure du possible, arriver déjà vêtu pour sa séance de cours de groupe
- Se rendre dès que possible sur l'une des zones attitrées aux participants des séances de cours de groupe dans la salle d'entraînement en limitant à l'essentiel ses déplacements et y demeurer jusqu'à avis contraire de l'un des membres du personnel
- Arriver et quitter par la porte d'entrée intérieure et s'assurer de suivre le sens des flèches au sol en circulant dans nos locaux

Annulation et remboursement

Afin d'être remboursé en totalité ou en partie pour l'achat de séances de cours de groupe, il est obligatoire de nous faire parvenir une demande de remboursement formelle en nous écrivant un courriel au contact@cliniquesynergie.ca.

Pour toute demande de remboursement reçue avant le début de la première séance de cours de groupe de la session, le montant payé sera remboursé en totalité sans aucuns frais supplémentaire. Pour toute demande de remboursement reçue après la première séance de cours de groupe de la session, seuls les cours restant à la session au moment où la demande de remboursement aura été reçue seront remboursés moins des frais d'administration correspondant au plus petit des montants suivants : 50\$ ou 10% du montant correspond aux cours restant à la session au moment où la demande de remboursement aura été reçue.

**À noter que tout remboursement sera effectué par virement Interac dans les 10 jours ouvrables suivant la date de réception de la demande de remboursement*

À tout moment avant ou pendant une session, nous nous réservons le droit d'annuler une ou plusieurs des séances de cours de groupe constituant la session et ce, sans aucun avis préalable. Dans un tel cas, la totalité des séances annulées seront remboursées sans aucun frais supplémentaire.

Aucun remboursement ou note de crédit ne seront accordés pour des séances manquées pour une quelconque raison (incluant la COVID-19).

Reprise de cours

Toute séance de cours de groupe manquée ne pourra être reprise de quelconque manière, sauf avec l'autorisation des gestionnaires.

Habillement et matériel

Tout participant a l'obligation d'être vêtu de façon à pouvoir bouger aisément et en toute sécurité, d'apporter une bouteille d'eau et une serviette d'entraînement.

Tout participant a aussi l'obligation de désinfecter, à l'aide du matériel en place dans nos locaux, l'ensemble du matériel qu'il aura utilisé.

Conditions médicales

Pour être en mesure de garantir à tout participant la réalisation d'exercices adaptés à son état de santé :

- Tout nouveau client doit nous communiquer tout problème de santé, qu'il soit grave ou mineur (par exemples : problèmes musculaires, problèmes articulaires, problèmes métaboliques, problèmes cardiovasculaires, problèmes pulmonaires, problèmes neurologiques, etc.), le plus tôt possible avant le début de la première séance en nous contactant par courriel ou par téléphone
- Il en va de même pour tout nouveau problème de santé, qu'il soit grave ou mineur, ou toute aggravation d'un problème de santé déjà déclaré

Dosage de l'effort

Tous les cours sont composés d'exercices sains et conçus de façon à ce que tout participant puisse bouger à son rythme en permettant un dosage de l'effort par différents paramètres (par exemples : poids des charges, nombre de répétitions, nombre de séries, vitesse d'exécution, amplitude de mouvement, etc.). À ce propos, tout participant a le devoir de doser l'effort fourni de façon à ne jamais ressentir d'inconfort et de douleur et à bien se sentir. Tout participant ayant de la difficulté à doser l'effort fourni a le devoir de nous en informer pour être en mesure de fournir un encadrement professionnel. Par ailleurs, tout participant est libre de ne pas réaliser un exercice s'il s'en sent incapable et de prendre autant de pause qu'il le souhaite.

Risques relatifs à la pratique d'activités physiques

Bien que pour une grande majorité des gens, les bienfaits de l'activité physique surpassent largement les risques, certains risques demeurent toutefois associés à la pratique d'activités physiques. Les risques les plus communs sont les suivants : entorse musculaire, entorse ligamentaire, fracture, commotion cérébrale et éraflure.

Consignes spécifiques aux cours de groupe jeunesse

Par mesures de sécurité, tout jeune de 10 ans et moins devra, à son arrivé dans nos locaux, être accompagné d'un adulte responsable. Celui-ci devra demeurer dans nos locaux jusqu'au départ de son jeune (dans la mesure du possible, ne pas être plus d'un accompagnateur par jeune afin de favoriser le respect des mesures de distanciation sociale à l'intérieur de nos locaux).

Tout jeune devra attendre l'autorisation de l'un des membres du personnel avant d'entrer dans la salle d'entraînement.