



www.capam.fr

03 20 70 32 82

**Les cours exigent une certaine discipline, consentie librement,
dans la bonne humeur et dans le respect de chacun.**

- On arrive à l'heure
- On apporte son propre tapis par mesure d'hygiène
- On suit le cours jusqu'à la fin, sauf cas spécial, on prévient alors la monitrice de son départ
- On reste concentré sur les indications de la monitrice
- On respecte les obligations de changement de chaussures suivant les salles
- On évite les parlottes durant les cours
- On participe au rangement du matériel en fin de cours dans la mesure du possible

**La liberté est de mise dans la pratique
de la gymnastique volontaire,**

N'excédez jamais vos possibilités dans l'effort.