



## PROCEDIMIENTOS SANITARIOS PARA EL USO COMPARTIDO DE LA SALA SHATKARMA

- Se abrirá la puerta del local 15 minutos antes de cada sesión y se cerrará a la hora de inicio. Se ruega puntualidad puntualidad.
- Se controlará el acceso y la salida, para cumplir la normativa de distancia social.
- Las sesiones tendrán un máximo de 6 alumnos, y una duración de 90 minutos.
- Si vienen más de 6 personas, tendrán prioridad los que hayan reservado plaza en ese horario. Si se llenan los grupos, se procederá bajo reserva de plaza.
- Cada persona tendrá que traer su propio material de práctica (esterilla, mantas, zafu, cintas...). Al terminar, todo el material personal tendrá que ser retirado.
- Será obligatorio el uso de mascarilla para acceder al local.
- Se entrará de manera individual, esperando en la puerta a que la persona que esté dentro coloque su esterilla en la zona de práctica.
- Se desinfectará la suela del calzado antes de entrar al local. Una vez dentro, se dejará el calzado de calle en el zapatero y se pondrán unas calzas desechables para caminar descalzos por dentro.
- Se mantendrá el uso de calzas y mascarilla durante todos los movimientos que haya que realizar (para prepararse para la práctica, para salir de la sala, para ir al cuarto de baño, etc...)
- Una vez colocada la esterilla en la zona marcada, podrá retirarse la mascarilla y las calzas, que se dejarán a un lado, con los objetos personales (se recomienda traer un sobre de papel para guardar la mascarilla en su interior). En caso de tener que salir de la zona delimitada por la esterilla personal, será necesario poner de nuevo las calzas y la mascarilla.
- El cuarto de baño estará habilitado para su uso. Será obligatorio acceder con calzas y mascarilla.
- Se podrán dejar objetos personales en las taquillas, solamente durante el tiempo de la sesión. En cada taquilla habrá una bolsa plástica para guardarlos en su interior.
- Al finalizar se retirarán todos los objetos personales para poder desinfectar las taquillas, las superficies comunes, el cuarto de baño y la zona de práctica.
- Al terminar la sesión se esperará en la esterilla preparando los objetos personales, mientras se va dando salida de manera individual.

**Escuela de Yoga Shatkarma** agradece que todos los alumnos cumplan los procedimientos de uso compartido, para el desarrollo de la actividad durante la nueva normalidad post Covid19. Se recomienda llegar a la sala con suficiente antelación, ya que la aplicación de los procedimientos puede hacer el acceso un poco más lento. En caso de contacto con algún rebrote o manifestación de síntomas del virus, se ruega no asistir a clase y comunicarlo a la dirección de la escuela lo antes posible.

HARI OM TAT SAT.  
Gracias.



## HORARIO JULIO/AGOSTO 2020

Inicio sesión	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:00		Yoga Físico		Yoga Físico y Mental	
11:00					
12:00		Yoga Namaste		Yoga Namaste	
18:00	Yoga Físico		Yoga Mental		
19:00		Yoga Físico		Yoga Físico y Mental	Yoga Mental
20:00	Yoga Físico		Yoga Físico y Mental		
21:00		Yoga Físico		Yoga Físico y Mental	

### MEDIDAS SANITARIAS

- La asistencia a clase será concertada con antelación.
- Los grupos serán de un máximo de 6 personas.
- Todo el material utilizado (esterilla, mantas, cintas, ladrillos...) será personal. Lo traerá cada alumno cuando asista a clase y lo retirará al terminar.
- Será obligatorio el uso de mascarilla para acceder al local.
- El tránsito de personas al entrar y salir de clase será controlado para cumplir la normativa sanitaria de distancia social.
- Se limpiarán las suelas de los zapatos en la alfombrilla antiviral cada vez que se acceda al local.
- Se cambiará el calzado de calle por calzas desechables, proporcionadas por la sala Shatkarma, para caminar por el local, colocar y retirar la esterilla de práctica.
- Se usará gel hidroalcohólico para las manos cuando sea necesario, proporcionado por la sala Shatkarma.
- Se limpiarán las zonas individuales de práctica, las superficies de las zonas comunes y se ventilará la sala entre sesión y sesión.

### CITA PREVIA

Shatkarma Yoga Contacto:

escuelashatkarma@gmail.com. 653 63 22 91