

Bonjour à tous,

Tout d’abord, nous espérons que vous allez tous bien.

Nous vous écrivons au sujet d’une éventuelle reprise des cours.

Pour le moment, nous n’avons pas le droit de pratiquer les arts martiaux et tout particulièrement le Nihon Tai Jitsu comme auparavant. La distanciation sociale est toujours de mise et de ce fait, nous n’avons pas le droit de toucher une autre personne à cause du virus Covid 19 qui fait encore des dégâts.

Les règles pour la pratique des arts martiaux en ce moment sont les suivantes :

* Pas plus de 10 personnes dans le dojo, enseignant compris.
* Distanciation de 1 mètre minimum.
* Pas de contacts entre pratiquants, élèves ou professeurs.
* Obligation de porter un masque dans l’enceinte du gymnase (les cours peuvent se faire sans masque)
* Les parents pourront accompagner et revenir chercher leurs enfants mais ne pourront pas rentrer dans le gymnase.

Le contenu des cours sera donc très différent de ce que nous avons l’habitude de pratiquer :

* Cardio
* Abdo-fessier
* Travail de la souplesse
* Déplacement (Kihon), esquives (Tai Sabaki) exécuté seul.
* Travaille des atémis.
* Travaille des katas seul.
* Travail avec les bâtons court et long.
* Renfort musculaire.
* Gainage.
* Etirements.

**Nous serons, vous le comprendrez aisément, très exigeants sur la discipline et le respect de ces règles, essentielles pour le maintien en bonne santé de chacun des pratiquants.**

Le gymnase sera ouvert jusqu’au 10 juillet 2020.

Nous pourrons donc dispenser les cours enfants les mardis et vendredis de 18 h à 19 h 30.

Nous allons effectuer un roulement afin que tous les enfants qui souhaitent participer au cours puissent le faire.

Ex : le premier cours seront invités, les 8 premiers de la liste, dans l’ordre alphabétique.

Le deuxième cours les huit autres, ainsi de suite.

Le bureau du Budo Club de Montigny a décidé de ne pas remettre en banque le chèque du 3ème trimestre de cette saison.

Pour les personnes qui ont payé en une fois, le club leur fera un avoir d’un trimestre sur la saison prochaine.

Nous vous remercions de bien vouloir nous faire part par retour le plus rapidement possible si vous êtes intéressés par cette proposition.

Amitiés Budo.