



## Regulamento

Este regulamento tem como objetivo disciplinar as atividades na academia visando essencialmente a segurança e o bom atendimento dos associados:

### Geral:

- 1- Não será permitida a participação de associados em qualquer atividade oferecida pela Academia sem estar com Atestado Médico em dia. O atestado tem validade de 1 ano e terá a tolerância de um mês para ser refeito, posteriormente a este prazo o associado não poderá mais participar das atividades oferecidas.
- 2- Apesar de ter validade de 1 ano, a qualquer momento que achar necessário o Professor poderá pedir atualização do mesmo não permitindo a participação do associado nas atividades da Academia até que novo atestado seja apresentado.
- 3- Os profissionais da Academia sob hipótese alguma poderão permitir que associados sem atestado médico em dia treinem ou façam aulas sob pena de serem advertidos, desta forma resguardamos o profissional e o associado.
- 4- Os atestados deverão ser entregues na Central de Atendimento, para que desta forma um único atestado possa ter validade para todas as atividades do clube.
- 5- Todo associado deverá trajar-se de forma adequada para pratica esportiva a que se propõe, não sendo permitido o uso de chinelos de dedos, qualquer tipo de sandálias , sapatos, jeans ou qualquer roupa que limite os movimentos ou ofereça risco ao usuário, caso este insistir em fazer atividade vestido de forma inadequada o professor o convidará a se retirar da Academia.
- 6- A idade mínima para prática de Musculação é de 15 anos e para prática de ginástica 13 anos.  
Os casos de indicação médica para atividades da Academia para indivíduos de faixa etária inferior as propostas, deverão ser encaminhados mediante solicitação feita pelos Responsáveis acompanhada de atestado médico a Coordenação da Academia que avaliará a solicitação autorizando ou não a prática esportiva.
- 7- É proibida a permanência de acompanhantes e de crianças acompanhadas ou não pelos Pais na Academia.
- 8- É proibida a entrada na Academia de associados portando bolsas, sacolas, mochila. A utilização do espaço porta trecos é de uso exclusivo para o associado que frequenta a musculação. O ATC não se responsabiliza de forma alguma por objetos pessoais deixados na Academia.
- 9- É proibida a entrada com alimentos na musculação.



- 10- Qualquer tipo de solicitação deverá ser feito na Central de Atendimento, por escrito para que possa ser encaminhada ao departamento responsável, coordenação, manutenção, etc.
- 11- Não são permitidas manifestações desrespeitosas ou agressivas a nenhum Profissional que se encontre de serviço ou a qualquer usuário da Academia sob pena de suspensão ou até mesmo exclusão do ATC de acordo com a gravidade do ocorrido a ser julgada pelo Comitê de Ética do clube.
- 12- Não são permitidas aulas particulares entre associados na sala de musculação nem nas salas de ginástica.
- 13- O ATC não se responsabiliza por incidentes advindos do mau uso dos aparelhos pelos associados.
- 14- A temperatura ambiente fica em torno de 21° a 23° graus, podendo sofrer alteração conforme a temperatura externa (clima).

#### **Aulas de Ginástica/Fitness**

- 1- Não há necessidade de se fazer inscrição prévia para esta modalidade, basta comparecer no dia e horário das aulas no local informado.
- 2- Não será cobrada taxa de inscrição para esta modalidade.
- 3- O aluno deverá obedecer ao horário de início e término das aulas.
- 4- O atraso máximo permitido para entrada em aula é de 10 minutos.
- 5- Após o uso do material o aluno deverá devolvê-lo ao seu local de costume para que desta forma a ordem na sala seja mantida.
- 6- No mês de vencimento de seu atestado médico o Professor irá informá-lo sobre a necessidade de atualização do mesmo, ao final do mês de vencimento, o aluno não poderá mais participar das aulas caso não o tenha atualizado.
- 7- A grade de aulas, assim como o horário das mesmas e os professores podem ser alterados sem prévio aviso.
- 8- A idade mínima para participar destas aulas é 13 anos completos.
- 9- Não é permitida a permanência de crianças nas salas de ginástica durante as aulas direcionadas ao público adulto mesmo que os Pais estejam participando da aula.
- 10- Na transição de uma aula para outra aguarde a instrução do professor para entrar na sala de modo a não atrapalhar as atividades que estão se encerrando.



### **Musculação**

- 1- O uso das esteiras é limitado em 40 minutos por usuário caso haja fila de espera.
- 2- O uso das bicicletas ergométricas é ilimitado desde que não haja fila de espera, caso contrário fica limitado em 40 minutos, do mesmo modo como as esteiras.
- 3- Após o uso das esteiras e bicicletas o associado deverá higienizá-las.
- 4- No mês de vencimento do atestado médico o aluno será avisado verbalmente pelo professor da necessidade de atualização do mesmo.
- 5- Caso o associado não queira contar com as instruções e acompanhamento de um de nossos profissionais, deverá assinar termo de responsabilidade, porém, não ficará isento da necessidade da apresentação de Atestado Médico.
- 6- Após o uso de materiais tais como, anilhas, caneleiras, colchonetes, etc. os mesmos deverão ser devolvidos ao seu local de origem pelo usuário.
- 7- Os associados deverão observar o revezamento nos aparelhos.
- 8- O horário de funcionamento da Academia é de segunda a sexta-feira das 6h30 às 22h aos sábados das 8h às 15h e aos domingos das 08h00 às 14h00, exceção feita aos feriados quando a Academia abre no mesmo horário de domingo.
- 9- Nos últimos 5 minutos de funcionamento da Academia o som será desligado, as janelas fechadas e se dará início a arrumação da sala.
- 10- O uso da musculação para os professores treinar em dias da semana é: 10h às 18h, sendo final de semana livre.
- 11- A sala Fitness contígua a academia poderá ser utilizada para prática de exercícios e alongamento pelos associados que estiverem na academia sempre com a permissão e a supervisão do professor da academia quando não estiverem sendo usadas para aulas da grade do ATC.
- 12- O horário de funcionamento será o mesmo da academia, durante a semana e nos finais de semana e feriados.



# ANHEMBI TÊNIS CLUBE

## REGULAMENTO DA ACADEMIA

- 13- As demais salas permanecerão fechadas, sendo utilizadas apenas para as aulas da grade do ATC.
- 14- Não será permitida a utilização das demais salas aos finais de semana e feriados.
- 15- Excepcionalmente, nos eventos de dança promovidos pelo clube, as salas de dança poderão ser utilizadas por turmas de associados para ensaios, não sendo necessária a supervisão de um profissional de dança, mediante requisição do respectivo professor e
- 16- Assinatura de termo de responsabilidade pelo associado, com antecedência de 01 semana, sendo de sua responsabilidade se houver desvio do uso do espaço. A utilização da sala será no máximo 1 hora.

Atualizado em abril de 2017