



Regulamento

1. Todos os itens contidos no Regulamento Geral Aulas de Ginástica/ Fitness se aplicam também as aulas de Bike (www.clubeanhembicombr.com.br).
2. A critério da Diretoria de Esportes poderá haver uma lista para participar da aula de bike. Esta lista será aberta 15 minutos antes do início da aula, e estará disponível para preenchimento na Sala de Musculação, sendo obrigatória a presença do mesmo para inscrição, não sendo permitida a inscrição por terceiros.
3. Não é permitido que o associado reserve bike antes da abertura da lista e do início da aula, mesmo já estando na sala participando de aula anterior.
4. O aluno que não estiver presente no início da aula será substituído pelo aluno na lista de espera.
5. Cada aluno deverá ajustar a altura dos bancos e travar a bike antes do início da aula, seguindo as instruções que serão dadas pelo professor; qualquer dúvida deve ser perguntada ao mesmo.
6. É recomendado o uso de frequencímetro, para maior aproveitamento e/ou desempenho na aula.
7. Na sala de bike fica a disposição um borrifador e pano Perflex, para os sócios higienizarem suas devidas bikes, caso necessário.
8. Os casos omissos a este regulamento serão analisados pelo Gerencia de Esportes.

Departamento de Esportes