

## **REGULAMENTO DAS AULAS DE BIKE**

- 1.** Todos os itens contidos no Regulamento Geral Aulas de Ginástica/ Fitness se aplicam também as aulas de Bike ([www.clubeanhembi.com.br](http://www.clubeanhembi.com.br)).
- 2.** A critério da Diretoria de Esportes poderá haver uma lista com entrega de senhas para participar da aula de bike. Esta lista com senha 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**