

# ACADEMIA E MUSCULAÇÃO

## REGULAMENTO GERAL

### Regras

*Art. 1º* - A idade mínima para a prática das atividades na Academia é de 18 anos completos, sendo obrigatório o preenchimento pelo associado(a) do PAR-Q no Portal do Associado (site: [www.clubeanhembicom.br](http://www.clubeanhembicom.br)).

1º Parágrafo: Caso as respostas ao PAR-Q sugiram a existência de alguma condição fisiológica que denote risco do associado(a) para as práticas esportivas no ambiente da Academia, o associado(a) deverá apresentar, anualmente, atestado médico liberatório específico para as práticas de musculação e exercícios aeróbicos na Central de Relacionamento.

2º Parágrafo: Associado(as) com idade de 15 a 17 anos serão liberados a praticar musculação/exercícios aeróbicos, mediante apresentação de atestado médico liberatório específico para as práticas de musculação e exercícios aeróbicos e autorização escrita de responsável legal.

3º Parágrafo: Excepcionalmente, os associado(as) com idade de 12 a 14 anos poderão frequentar a Academia, mediante solicitação à Coordenação da Academia feita por seu(s) responsável(is) legal(is) e acompanhada de prescrição médica, com a especificação da patologia (com número CID), indicação do motivo pelo qual o médico está recomendando a prática esportiva de musculação e/ou atividades aeróbicas, bem como eventuais vedações, para que os profissionais da Academia possam prescrever o treino adequado e acompanhar o menor. Da análise da prescrição médica apresentada é reservado à Coordenação da Academia não autorizar a prática das atividades na Academia por este associado(a) menor, sempre no interesse de seu bem-estar e segurança.

*Art. 2º* - O associado(a) deverá trajar-se de forma adequada para prática esportiva a que se propõe, não sendo permitido treinar descalço, de chinelos ou

qualquer tipo de sandálias. Também não será permitida a prática esportiva trajando sapatos sociais, calças jeans ou quaisquer roupas ou calçados que limitem os movimentos ou ofereçam risco ao associado(a).

- Excepcionalmente, na área “solo” indicada para as práticas de “Alongamento e Funcional” é permitida a prática de atividades sem calçados, sendo terminantemente proibido transitar nas demais áreas da Academia descalço. Nesta área é permitida a utilização de halteres e kettlebells, sendo terminantemente proibido o uso de dumbbells, barras livres, barras montadas ou anilhas, que podem trazer risco aos associados.

*Art. 3º* - É terminantemente proibida a permanência de acompanhantes e de crianças não autorizadas nos termos do artigo 1º. deste Regulamento nas dependências da Academia, acompanhadas ou não por seus responsáveis.

*Art. 4º* - É proibida a entrada na Academia de associado(as) portando bolsas, sacolas, mochilas ou congêneres, que devem ser acondicionados nos armários dos vestiários do clube. A utilização do espaço “nichos” é de uso exclusivo para o associado(a) que frequenta a musculação, sendo vedado o acondicionamento de objetos que excedam sua capacidade. O Anhembi Tênis Clube não se responsabiliza de forma alguma por objetos pessoais deixados no espaço “nichos” ou em qualquer outro espaço não autorizado da Academia. Atualizado em 20/06/2025

*Art. 5º* - É terminantemente proibida a entrada com alimentos ou bebida alcoólica das dependências da Academia.

*Art. 6º* - Não são permitidas aulas particulares entre associado(as) na sala de musculação nem nas salas de ginástica, seja de forma presencial ou remota.

*Art. 7º* - A temperatura ambiente da Academia deverá variar entre de 21º a 23º graus, podendo sofrer alteração conforme a temperatura externa (clima).

*Art. 8º* - Seguindo o protocolo de saúde e bem-estar dos ocupantes da academia segundo as diretrizes da ANVISA sobre renovação do ar neste ambiente, as 6hs e as 13hs as janelas serão abertas durante 1hs.

*Art. 9º* - O acesso ao computador, telefone, controle remoto do ar-condicionado e ao som é exclusivo dos Profissionais da Academia.

*Art. 10º* - Na ocorrência de acidentes que necessitem de cuidados médicos, será adotada a seguinte como conduta:

- a) Acionamento da enfermeira para prestar os primeiros atendimentos;
- b) Informação imediata dos pais/familiares do associado(a) sobre o ocorrido e confirmação dos procedimentos realizados;
- c) Caso não seja possível o contato imediato dos pais/familiares, o associado(a) será conduzido para enfermaria e os pais/familiares serão notificados assim que forem localizados (o serviço de ambulância, pode ser acionado em casos mais sérios. de acordo com os procedimentos da comissão médica).

*Art. 11º* - O uso dos aparelhos ergométricos é limitado em 40 minutos por associado(a), caso haja fila de espera.

*Art. 12º* - Após o uso dos aparelhos de musculação e ergometria recomenda-se a higienização dos mesmos pelo associado(a).

*Art. 13º* - Os Profissionais Educadores da Academia (“Profissional” ou “Profissionais”) têm autonomia e responsabilidade em relação aos exercícios a serem realizados, tendo, por conseguinte a prerrogativa de orientar e dar diretrizes técnicas aos associados(as). As orientações prestadas pelo Profissional devem ser atendidas pelo associado(a), a fim de garantir a sua segurança e a dos demais associados no espaço da Academia.

Caso o associado(a) não queira contar com as prescrições dos treinos de um de nossos Profissionais, deverá comunicar tal decisão ao mesmo. Ainda assim existe a responsabilidade de atendimento que ficará encarregado de instruir e corrigir se necessário.

*Art. 14º* - Após o uso de materiais tais como, anilhas, caneleiras, colchonetes etc. os mesmos deverão ser devolvidos ao seu local de origem pelo associado(a).

*Art. 15º* - Os associados(as) deverão permitir o revezamento de uso dos aparelhos e não deverão ocupar os equipamentos para fazer uso de aparelhos celulares, impedindo a utilização por outros associados.

*Art. 16º* - Os horários de funcionamento da Academia são de segunda a sexta-feira, das 6hs às 22hs, sábados, domingos e feriados, das 8hs às 15h30 e poderão ser alterados mediante prévio aviso pelo Departamento de Esportes, através dos canais de comunicação do Anhembi.

- Nos últimos 5 (cinco) minutos de funcionamento da Academia, o aparelho de som será desligado e se dará início a arrumação da sala, devendo os associados se dirigirem à saída nesse intervalo.

*Art. 17º* - Informamos que a utilização da academia pelos colaboradores que atuam como Profissionais de Educação Física no Anhembi Tênis Clube será permitida **apenas mediante o cumprimento e assinatura do Termo de Utilização**.

A liberação será concedida **exclusivamente fora do horário de expediente** dos profissionais, sendo permitida **de segunda a sexta-feira, das 11h às 16h**.

*Art. 18º* - Qualquer tipo de crítica, sugestão ou solicitação deverão ser feitas por escrito através de Fale Conosco ou pessoalmente na Central de Relacionamento, para que possam ser encaminhadas aos departamentos responsáveis.

*Art. 19º* - Não são permitidas manifestações desrespeitosas ou agressivas a nenhum Profissional ou a qualquer associado(a) na Academia, bem como o uso indevido dos equipamentos da Academia.

*Art. 20º* - O Anhembi Tênis Clube não se responsabiliza por incidentes advindos do mau uso dos aparelhos pelos associados(as).

*Art. 21º* O presente Regulamento deverá ser publicado no Portal do Associado(a), podendo a Diretoria de Esportes afixar quadros de avisos nas dependências da Academia, conforme necessidade/importância de orientação.

*Art. 22º* - Eventuais omissões deste Regulamento poderão ser supridas pelos Profissionais Educadores da Academia ou pelo Departamento de Esportes, mediante solicitação do associado.

*Art. 23º* - Quaisquer infrações ao presente Regulamento ou às orientações prestadas pelos Profissionais Educadores Físicos sujeitarão o infrator às penalidades previstas no Estatuto Social do Anhembi Tennis Clube, podendo elas variarem desde advertências, suspensões ou até mesmo a exclusão do quadro associativo, a depender de sua gravidade.

**Atualizado em 01/05/2026**