

GINÁSTICA E FITNESS

REGULAMENTO GERAL

Regras Gerais

Art. 1º - É obrigatório o preenchimento do PAR-Q pelo associado ou responsável através do portal para que seja possível agendamento nas aulas.

Art. 2º - Para os associados que possuam alguma patologia crônica, trazer o atestado médico, datado, carimbado e assinado pelo médico especialista recomendando o motivo de tal prática.

Art. 3º - A idade mínima para frequentar as aulas de ginástica no Anhembi Tênis Clube é de 13 anos.

Art. 4º - Não será permitida a participação de associados em qualquer aula, sem estar com o atestado em dia.

Art. 5º - O atestado tem a 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 sob pena de serem advertidos, desta forma resguardamos o profissional e o associado.

Art. 6º - Os atestados deverão ser entregues na Central de Relacionamento, para que desta forma um único atestado possa ter validade para todas as atividades do clube.

Art. 7º - Todo associado deverá trajar-se de forma adequada para prática 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 fato será relatado pelo Professor e será encaminhado à Diretoria para análise e, se necessário, será tomada medidas adicionais.

Art. 8º - Os profissionais das aulas de ginástica fitness, sob hipótese alguma, poderão permitir que associados sem atestado médico em dia façam aulas, sob pena de serem advertidos, desta forma resguardamos o profissional e o associado.

Art. 9º - É proibida a entrada em aulas, de associados portando bolsas, sacolas e mochilas. A utilização do espaço porta trecos é de uso exclusivo para o associado que frequenta as aulas. O Anhembi não se responsabiliza de forma alguma por objetos pessoais deixados nas salas.

Art. 10º - É proibida a entrada com alimentos nas aulas.

Art. 11º - Qualquer tipo de solicitação deverá ser feito na Central de Relacionamento, por escrito para que possa ser encaminhada ao departamento responsável, coordenação, manutenção etc.

Art. 12º - Não são permitidas manifestações desrespeitosas ou agressivas a nenhum profissional que se encontre de serviço ou a qualquer usuário que estejam fazendo as aulas, sob pena de suspensão ou até mesmo exclusão do Anhembi de acordo com a gravidade do ocorrido a ser julgada pelo Comitê de Ética do clube.

Art. 13º - Não são permitidas aulas particulares entre associados nas salas de ginástica.

Art. 14º - O Anhembi não se responsabiliza por incidentes advindos do mau uso dos acessórios pelos associados.

Art. 15º - A temperatura ambiente fica em torno de 21º a 23º graus, podendo sofrer alteração conforme a temperatura externa (clima).

Art. 16º - O acesso ao som é exclusivo aos Professores.

Art. 17º - Na ocorrência de acidentes que necessitem de cuidados médicos, teremos como conduta:

- Chamar a enfermeira para prestar os primeiros atendimentos;

- Informar imediatamente os pais/familiares sobre o ocorrido e confirmar orientações;
- Caso não consiga contatar, o associado será levado para enfermaria e os pais/familiares serão notificados assim que forem localizados.

Art. 18º - Não há necessidade de se fazer inscrição prévia para esta modalidade, basta agendar no portal do associado o dia e horário das aulas.

Art. 19º - O agendamento das aulas será liberado com 24hs de antecedência no portal do associado.

Art. 20º - Não será cobrada taxa de inscrição para esta modalidade.

Art. 21º - O aluno deverá obedecer ao horário de início e término das aulas.

Art. 22º - O atraso máximo permitido para entrada em aula é de 10 minutos.

Art. 23º - 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.

Art. 24º - Os horários de aula são definidos pelo Departamento de Esportes e estão disponíveis no Portal do Associado.

Art. 25º - 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.

Atualizado em 01/05/2026