

HIIT

REGULAMENTO GERAL

Objetivo

O objetivo da aula é fazer com que o associado melhore o condicionamento físico e vascular, aumentar o gasto energético bem como a melhora da disposição, autoestima e a socialização.

Regras

Art. 1º - Poderão participar das aulas de HIIT os associados de ambos os sexos a partir de 15 anos. Os atletas menores de 15 anos só poderão participar com autorização por escrito dos pais ou de um responsável.

Art. 2º - O agendamento da aula será liberado com 24hs de antecedência no portal do associado.

Art. 3º - Condições fundamentais para que um atleta participe das aulas:

- Estar com sua vestimenta adequada para a prática da modalidade
- Estar agendado na atividade através do aplicativo

Art. 4º - *Professores ministram as aulas no campo de Futebol Society com a capacidade máxima de 15 alunos.*

Aulas

Art. 5º - Os horários das aulas estão disponíveis no Site e no portal do associado.

Corridas

Art. 6º - É obrigatório o preenchimento do PAR-Q pelo responsável do aluno ou trazer o atestado médico, datado, carimbado e assinado pelo médico.

Art. 7º - Na ocorrência de acidentes que necessitem de cuidados médicos, teremos como conduta:

- Chamar a enfermeira para prestar os primeiros atendimentos;
- Informar imediatamente os familiares sobre o ocorrido e confirmar orientações;
- Caso não consiga contatar, o associado será levado para enfermaria e os familiares serão notificados assim que forem localizados.

Art. 8º - Os casos omissos serão resolvidos em conjunto, pelo Diretor de Esportes, Colaborador, Gerente de Esportes, Coordenador Esportivo e os Professores da Corrida.

Atualizado em 01/05/2026