

Regulamento

Este regulamento tem como objetivo disciplinar as atividades na Academia visando essencialmente à segurança e o bom atendimento dos associados:

Geral:

1- Não será permitida a participação de associados em qualquer atividade oferecida pela Academia sem estar com o Questionário Par-Q preenchido devidamente e com o Atestado Médico em dia assim que solicitado. O atestado, assim como o Par-Q, tem 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.

2- Apesar de ter validade de 1 ano, a qualquer momento que achar necessário o Professor poderá pedir atualização do mesmo não permitindo a participação do associado nas atividades da Academia até que novo atestado e Par-Q seja apresentado.

3- Os profissionais da Academia sob hipótese alguma poderão permitir que associados sem atestado médico e Par-Q em dia treinem ou façam aulas sob pena de serem advertidos, desta forma resguardamos o profissional e o associado.

4- Os atestados e os questionários Par-Q deverão ser entregues na Central de Atendimento, para que desta forma um único atestado possa ter validade para todas as atividades do clube.

5- Todo associado deverá trajar-se de forma adequada para pratica 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 professor o convidará a se retirar da Academia.

6- A idade mínima para prática de Musculação é de 15 anos e para prática de ginástica 13 anos.

Os casos de indicação médica para atividades da Academia para indivíduos de faixa etária inferior as propostas, deverão ser encaminhados mediante solicitação feita pelos Responsáveis acompanhada de atestado médico a Coordenação da Academia que avaliará a solicitação autorizando ou não a prática esportiva.

7- É proibida a permanência de acompanhantes e de crianças acompanhadas ou não pelos Pais na Academia.

8- É proibida a entrada na Academia de associados portando bolsas, sacolas, mochila. A utilização do espaço Porta Trecos é de uso exclusivo para o associado que frequenta a musculação. O ATC não se responsabiliza de forma alguma por objetos pessoais deixados na Academia.

9- É proibida a entrada com alimentos na musculação.

10- Qualquer tipo de solicitação deverá ser feita na Central de Atendimento, por escrito para que possa ser encaminhada ao departamento responsável, coordenação, manutenção, etc.

11- Não são permitidas manifestações desrespeitosas ou agressivas a nenhum Profissional que se encontre de serviço ou a qualquer usuário da Academia sob pena de suspensão ou até mesmo exclusão do ATC de acordo com a gravidade do ocorrido a ser julgada pelo Comitê de Ética do clube.

12- O ATC não se responsabiliza por incidentes advindos do mau uso dos aparelhos pelos associados.

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

Deve se respeitar a utilização correta do aparelho de ar condicionado sendo proibido abrir janelas e portas com o aparelho em funcionamento na função "Cool".

Aulas de Ginástica

1- O aluno deverá obedecer ao horário de início e término das aulas.

2- O atraso máximo permitido para entrada em aula é de 10 minutos.

3- 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.

4- No mês de vencimento de seu atestado médico ou Par-Q, o Professor irá informá-lo sobre a necessidade de atualização do mesmo, ao final do mês de vencimento, o aluno não poderá mais participar das aulas caso não o tenha atualizado.

Musculação

1- O uso das esteiras é limitado em 40 minutos por usuário caso haja fila de espera.

2- O uso das bicicletas ergométricas é ilimitado desde que não haja fila de espera, caso contrário fica limitado em 40 minutos, do mesmo modo como as esteiras.

3- Após o uso das esteiras e bicicletas o associado deverá higienizá-las.

4- No mês de vencimento do atestado médico o aluno será avisado verbalmente pelo professor da necessidade de atualização do mesmo.

5- Caso o associado não queira contar com as instruções e acompanhamento de um de nossos profissionais, deverá assinar termo de responsabilidade, porém, não ficará isento da necessidade da apresentação de Atestado Médico.

6- Após o uso de materiais tais como, anilhas, caneleiras, colchonetes, etc. os mesmos deverão ser devolvidos ao seu local de origem pelo usuário.

7- Os associados deverão observar o revezamento nos aparelhos.

8- O horário de funcionamento da Academia é de segunda a sexta-feira das 6h00 às 22h00 aos sábados das 8h às 15h e aos domingos das 08h00 às 14h00, exceção feita aos feriados quando a Academia abre no mesmo horário de domingo.

9- Nos últimos 5 minutos de funcionamento da Academia o som será desligado, as janelas fechadas e se dará início a arrumação da sala.

10- O uso da musculação para os professores treinar em dias da semana é: 11h00 às 17h00, sendo final de semana livre.