



Cronograma de flexibilização do funcionamento durante a pandemia



Regras de Ouro

- Será verificada a temperatura corporal de todas as pessoas que entrarem no clube, seja sócio, funcionário, terceirizado. Fica proibida a entrada de pessoas com 37,5° ou mais de temperatura.
- Fica proibida a entrada de pessoas com sintomas gripais e/ou doenças respiratórias.
- O uso de máscara é obrigatório por parte dos sócios, sendo que a durabilidade da máscara é de 2 horas em situação normal e 40 min quando praticado esporte. A máscara deve ser trocada após esse período.
- O uso de máscara de proteção facial é obrigatório nas partes comuns do Clube, na Academia e na área da aeróbica.
- Uso obrigatório de máscaras e “face shield” para os funcionários e os terceirizados.
- A distância mínima de 2 metros deve ser respeitada por todos.
- Haverá disponibilização de álcool gel em todas as áreas do Clube.
- Limpeza e desinfecção de todo o Clube antes da abertura.
- Será feito um treinamento dos funcionários para uso dos EPIs, distanciamento, desinfecção das áreas e monitoramento dos sintomas.
- Faremos reforço de limpeza e desinfecção em todas as áreas do clube durante o funcionamento.
- Ampla comunicação através de cartazes e outras mídias, reforçando a higiene pessoal e etiqueta respiratória.
- Os bebedouros serão lacrados na saída para consumo direto.
- Os copos descartáveis não serão mais fornecidos. Os sócios devem levar sua própria garrafa.
- Recomenda-se que pessoas com idade acima de 70 anos, ou com doenças crônicas, ou comorbidades sensíveis ao COVID-19 e crianças com menos de 12 anos fiquem em casa.
- Faremos acompanhamento diário dos funcionários para monitoramento de casos suspeitos.
- Será elaborado um formulário com todo o protocolo que será exigido do Associado durante este período de Pandemia a ser assinado no seu primeiro acesso ao Clube após a reabertura.
- As atividades terceirizadas e escolinhas terão seus próprios protocolos de higienização e conduta que serão divulgados pelos prestadores de serviços diretamente aos usuários, com supervisão do Clube.
- Os elevadores somente poderão ser utilizados com uma pessoa por vez.



FASE I

Devido à alteração do Plano de Flexibilização da Prefeitura, a reabertura do clube foi adiada para 10/07 e o calendário do Plano de Reabertura foi adaptado.



Uso comum do clube - Fase 1 (10/07 a 24/07)

Horário de Funcionamento

- Terça a Sábado das 7 às 20:00 (secretaria 2ª a 6ª das 8 às 18 e sab das 9h às 15h)
- Domingos e feriados das 7 às 18:00
- Alimentos e bebidas das 8 às 18:30
- Funcionários em suspensão temporária de 25% da carga horária

Regras de Acesso

- Máximo de 350 sócios presentes sem direito a Convidados.
- Proibida a entrada de babás, motoristas e acompanhantes, mesmo que cadastradas.

Portarias e carrinho

- Funcionamento somente da portaria de serviço com reservatórios de álcool gel antes e depois da catraca.
- Carrinho funcionando com uma pessoa por banco, limite máximo de 02 passageiros, sendo um em cada banco.

Banheiros e Vestiários

- Somente os vestiários (feminino, masculino e infantis) e o banheiro da academia abertos, os demais fechados.
- Proibido aluguel de toalhas.

Mobiliário Parque Aquático

- Mesas do parque aquático com espaçamento mínimo de 2 metros entre as mesas e de 1 metro entre as cadeiras.

Piscinas

- Piscina de raias: exclusiva para a prática de natação.
- Piscina recreativa: permitido o acesso de 10 pessoas por vez durante um período máximo de 30 minutos.
- Ofurô: fechado.
- Piscina Infantil: fechada.
- A dosagem de cloro livre nas piscinas será aumentado da dosagem atual de 1ppm para 3ppm, que é o limite máximo recomendado.

Ombrelone

- Aberto somente com cadeiras respeitando o devido espaçamento.

Espaço Ramiro

- Aberto somente com cadeiras respeitando o devido espaçamento.

Bocha

- Fechada.



Esportes com bola - Fase 1 (10/07 a 24/07)

Tênis

- Jogos de simples entre sócios
- Liberado serviço de batedor com horários específicos.
- Recomendado cada jogador ter seu próprio tubo de bolas, não utilizando bolas do outro jogador.
- Aula individual para qualquer idade, 1 aluno mais 1 professor, desde que o aluno seja autossuficiente e não necessite de apoio e correções que gere contato aluno/professor.
- Aulas em duplas/grupos para qualquer idade proibidas.
- Não permitida a realização de aulas na quadra poliesportiva nos finais de semana e feriados.
- Não permitido a presença de convidados de esporte, aulas somente para sócios.

Quadras areia, Beach Tennis, Futevôlei, Voleibol e Futelesa

- Jogos de até duas pessoas por quadra, incluindo Futelesas
- Sem empréstimo de material recreativo/esportivo.
- Aula individual para qualquer idade, 1 aluno + 1 professor, desde que o aluno seja autossuficiente e não necessite de apoio e correções que gere contato aluno/professor.

- Aulas em duplas/grupos para qualquer idade proibidas.
- Não permitido a presença de convidados de esporte, aulas somente para sócios.

Ginásio e Campos, Futebol, Voleibol, Basquete e Handebol

- Jogos de até duas pessoas por gol/tabela/rede no ginásio/quadras e por gol nos campos.
- Sem empréstimo de material recreativo/esportivo.
- Sem aula.

Campos abertos e na quadra poliesportiva

- É permitido o jogo coletivo recreativo entre sócios, inclusive nos finais de semana.



Atividades aquáticas - Fase 1 (10/07 a 24/07)

Náutica

- Liberada a proprietários de embarcação.
- Condicionado a liberação da lagoa para navegação.
- Sem empréstimo de material recreativo/esportivo.
- Sem realização de regatas.
- Aulas para qualquer idade, com cada aluno em uma embarcação e professor em outra, desde que o aluno seja autossuficiente e não necessite de apoio e correções que gere contato aluno/professor.
- Não permitido a presença de convidados de esporte, aulas somente para sócios.

Natação

- Piscina de raias exclusiva para treinos individuais nas raias 5 e 6, com 1 nadador por raia, com limite de tempo por usuário de 40 min
- Aula de natação para qualquer idade, com 1 aluno por raia, nas raias 1 a 4, desde que o aluno seja autossuficiente e não necessite de apoio e correções que gere contato aluno/professor.
- Aulas de bebês com os pais/responsáveis como condutores dos movimentos, o professor não tem contato com o aluno.
- Aulas de aprendizagem infantil e hidroginástica proibidas
- Não permitido a presença de convidados de esporte.



Musculação, ginástica e lutas - Fase 1 (10/07 a 24/07)

Musculação

- Sala interna com funcionamento reduzido, apenas da Sala 1, limitado a 15 usuários simultaneamente a cada período de abertura, com permanência máxima de 40 minutos.
- Montagem de equipamentos aeróbios na área externa da varanda, com limite de uso de 50 minutos.

Personal trainer

- Sem aula.

Musculação horários

- Terça a Sexta das 7:00 às 19:00 com fechamento para higienização e refeição das 9:10 às 9:50, das 12:00 às 14:00 e das 16:00 às 16:50. Finais de semana e feriados das 7 às 16:00 com fechamento para higienização e refeição das 9:10 às 9:50 e das 12:00 às 14:00.

Lutas

- Sem aula.

Ginástica e funcional na areia

- Sem aula.

Spinning

- Sem aula.

Pilates

- Permitida a realização de aula com 2 alunos na sala maior e 1 aluno na sala menor.
- Obrigatoriedade de higienização de cada aparelho após cada utilização por parte do aluno.
- Não permitido a presença de convidados de esporte, aulas somente para sócios.



Atividades Sociais - Fase 1 (10/07 a 24/07)

Sinuca

• Fechado.

Sala de leitura

• Fechado.

Cyber Room

• Fechado.

Salão de Jogos

• Fechado.

Cinema adulto

• Fechado.

Recreação Infantil

• Fechado.

Cursos e Co Work

• Fechado.

Cinema infantil

• Fechado.

Pelada infantil aos sábados

• Fechado.

Parquinho

• Fechado.

Brinquedoteca e Infanto

• Fechado.

Churrasqueira

• Fechado.

Salões de festas

• Fechado.



Serviços - Fase 1 (10/07 a 24/07)

Bar da Piscina

- Somente serviço de bar e alguns pratos, sem atendimento na mesa e regras de higiene estabelecidas pela vigilância sanitária.

Restaurante Caíque

- Fechado.

Buffets de Sábado e Domingo

- Fechado.

Loja de conveniência

- Aberta para atendimento a um cliente por vez e desinfecção constante das máquinas de cartão, colocação de tapete sanitário na entrada.

Salão Masculino e podologia

- Aberto para atendimento a um cliente por vez e desinfecção constante das máquinas de cartão, colocação de tapete sanitário na entrada.

Salão Feminino

- Aberto com 30% da capacidade, colocação de tapete sanitário na entrada e respeitando as regras de higiene, e distanciamento.

Saunas

- Fechadas.

Central de Massagem

- Fechada.



FASE II



Uso comum do clube - Fase 2(25/07 a 09/08)

Horário de Funcionamento

- Terça a Sábado das 7 às 20:00 (secretaria 2ª a 6ª das 8 às 18)
- Domingos e feriados das 7 às 18:00
- Alimentos e bebidas das 8 às 18:30
- Funcionários em suspensão temporária de 25% da carga horária

Regras de Acesso

- Máximo de 500 sócios presentes sem direito a Convidados.
- Proibida a entrada de babás, motoristas e acompanhantes, mesmo que cadastradas.

Portarias e carrinho

- Funcionamento somente da portaria de serviço com reservatórios de álcool gel antes e depois da catraca.
- Carrinho funcionando com uma pessoa por banco, limite máximo de 02 passageiros, sendo um em cada banco.

Banheiros e Vestiários

- Somente os vestiários (feminino, masculino e infantis) e o banheiro da academia abertos, os demais fechados.
- Proibido aluguel de toalhas.

Mobiliário Parque Aquático

- Mesas do parque aquático com espaçamento mínimo de 2 metros entre as mesas e de 1 metro entre as cadeiras.

Piscinas

- Piscina de raias: exclusiva para a prática de natação.
- Piscina recreativa: permitido o acesso de 10 pessoas por vez durante um período máximo de 30 minutos.
- Ofurô: fechado.
- Piscina Infantil: fechada.
- A dosagem de cloro livre nas piscinas será aumentado da dosagem atual de 1ppm para 3ppm, que é o limite máximo recomendado.

Ombrelone

- Aberto somente com cadeiras respeitando o devido espaçamento.

Espaço Ramiro

- Aberto somente com cadeiras respeitando o devido espaçamento.

Bocha

- Fechada.



Esportes com bola - Fase 2 (25/07 a 09/08)

Tênis

- Jogos de simples e duplas entre sócios.
- Aula para qualquer idade, com até 3 alunos mais 1 professor, dispostos na quadra em duplas, desde que o aluno seja autossuficiente e não necessite de apoio e correções que gere contato aluno/professor.
- Recomendado cada jogador ter seu próprio tubo de bolas, não utilizando bolas do outro jogador.
- Não permitida a realização de aulas na quadra poliesportiva nos finais de semana e feriados.
- Não permitido a presença de convidados de esporte, aulas somente para sócios

Quadras areia, Beach Tennis, Futevôlei, Voleibol e Futelesa

- Jogos de até quatro pessoas por quadra, organizados em duplas, incluindo Futelesas.
- Sem empréstimo de material recreativo/esportivo.
- Aulas para qualquer idade com até 3 alunos mais 1 professor, dispostos na quadra em duplas, desde que o aluno seja autossuficiente e não necessite de apoio e correções que gere

contato aluno/professor.

- Não permitido a presença de convidados de esporte, aulas somente para sócios.

Ginásio e Campos, Futebol, Voleibol, Basquete e Handebol

- Jogos de até duas pessoas por gol/tabela no ginásio/quadras e por gol nos campos.
- Para jogos de vôlei, permitido jogos em duplas, mantendo afastamento recomendado.
- Sem empréstimo de material recreativo/esportivo.
- Aulas para qualquer idade, com execução de movimentos esportivos sem contato e sem realização de jogos coletivos, desde que o aluno seja autossuficiente e não necessite de apoio e correções que gere contato aluno/professor.
- Não permitido a presença de convidados de esporte, aulas somente para sócios.



Atividades aquáticas - Fase 2 (25/07 a 09/08)

Náutica

- Atividade normal, com liberação de material para empréstimo, condicionada a liberação da lagoa para navegação.
- Aulas para qualquer idade, com cada aluno em uma embarcação e professor em outra, desde que o aluno seja autossuficiente e não necessite de apoio e correções que gere contato aluno/professor.
- Sem realização de regatas.
- Não permitido a presença de convidados de esporte, aulas somente para sócios.

Natação

- Piscina de raia exclusiva para treinos, com até 2 nadadores por raia, nas raia 5 e 6, com limite de tempo por usuário de 60 min
- Aula de natação para qualquer idade, com 2 alunos por raia, nas raia 1 a 4, desde que o aluno seja autossuficiente e não necessite de apoio e correções que gere contato aluno/professor.
- Aulas de hidroginástica com observância aos protocolos de distanciamento
- Aulas de bebês com os pais/responsáveis como condutores dos movimentos, o professor não tem contato com o aluno.
- Aulas de aprendizagem infantil proibidas.
- Não permitido a presença de convidados de esporte.



Musculação, ginástica e lutas - Fase 2 (25/07 a 09/08)

Musculação

- Sala interna com funcionamento reduzido, apenas da Sala 1, limitado a 25 usuários simultaneamente a cada período de abertura, com permanência máxima de 40 minutos.
- Montagem de equipamentos aeróbios na área externa da varanda, com limite de uso de 50 minutos.

Personal trainer

- Sem aula.

Musculação horários

- Terça a sexta das 7:00 às 19:00 com fechamento para higienização e refeição das 9:10 às 9:50, das 12:00 às 14:00 e das 16:00 às 16:50. Finais de semana e feriados das 7 às 16:00 com fechamento para higienização e refeição das 9:10 às 9:50 e das 12:00 às 14:00.

Lutas

- Sem aula.

Ginástica e funcional na areia

- Aulas com observância aos protocolos de distanciamento e higienização.
- Não permitido a presença de convidados de esporte, aulas somente para sócios.

Spinning

- Sem aula.

Pilates

- Permitida a realização de aula com 2 alunos na sala maior e 1 aluno na sala menor.
- Obrigatoriedade de higienização de cada aparelho após cada utilização por parte do aluno.
- Não permitido a presença de convidados de esporte, aulas somente para sócios.



Atividades Sociais - Fase 2 (25/07 a 09/08)

Sinuca

• Fechado.

Sala de leitura

• Fechado.

Cyber Room

• Fechado.

Salão de Jogos

• Fechado.

Cinema adulto

• Fechado.

Recreação Infantil

• Fechado.

Cursos e Co Work

• Fechado.

Cinema infantil

• Fechado.

Pelada infantil aos sábados

• Fechado.

Parquinho

• Fechado.

Brinquedoteca e Infanto

• Fechado.

Churrasqueira

• Fechado.

Salões de festas

• Fechado.



Serviços - Fase 2 (25/07 a 09/08)

Bar da Piscina

- somente serviço de bar e alguns pratos, sem atendimento na mesa e regras de higiene estabelecidas pela vigilância sanitária. Vamos avaliar o que fazer no Dia dos Pais, domingo 09/08.

Restaurante Caíque

- Fechado.

Buffets de Sábado e Domingo

- Fechado.

Loja de conveniência

- Aberta para atendimento a um cliente por vez e desinfecção constante das máquinas de cartão, colocação de tapete sanitário na entrada.

Salão Masculino e podologia

- Aberto para atendimento a um cliente por vez e desinfecção constante das máquinas de cartão, colocação de tapete sanitário na entrada.

Salão Feminino

- Aberto com 50% da capacidade, colocação de tapete sanitário na entrada e respeitando as regras de higiene, e distanciamento.

Saunas

- Fechadas.

Central de Massagem

- Fechada.



FASE III



Uso comum do clube - Fase 3 (10/08 a 23/08)

Horário de Funcionamento

- Segunda a Domingo das 7 às 22:00 (secretaria 2ª a 6ª das 8 às 19 e sábados das 9 às 15)
- Alimentos e bebidas das 8 às 21:30
- Funcionários com carga horária normal

Regras de Acesso

- Sem limite de número de sócios; Sem entrada de convidados

Portarias e carrinho

- Funcionamento somente da portaria de serviço com reservatórios de álcool gel antes e depois da catraca.
- Carrinho funcionando com uma pessoa por banco, limite máximo de 02 passageiros, sendo um em cada banco.

Banheiros e Vestiários

- Todos abertos.
- Liberado o aluguel de toalhas.

Mobiliário Parque Aquático

- Mesas do parque aquático com espaçamento mínimo de 2 metros entre as mesas e de 1 metro entre as cadeiras.

Piscinas

- Piscina de raias: exclusiva para a prática de natação de segunda a sexta até às 20h, sábados, domingos e feriados até às 10:30.
- Piscina Infantil: aberta respeitando as regras de distanciamento de no mínimo 2 metros entre os usuários.
- Ofurô: aberto respeitando as regras de distanciamento de no mínimo 2 metros entre os usuários.

A dosagem de cloro livre nas piscinas será aumentado da dosagem atual de 1ppm para 3ppm, que é o limite máximo recomendado.

Ombrelone

- Aberto para mesas com a preservação do devido distanciamento de 2m entre as cadeiras.

Espaço Ramiro

- Aberto para mesas com a preservação do devido distanciamento de 2m entre as cadeiras.

Bocha

- Liberada para jogos, mas sem mobiliário para confraternização.



Esportes com bola - Fase 3 (10/08 a 23/08)

Tênis

- Normalidade do setor e das aulas seguindo as recomendações de ouro.
- Recomendado cada jogador ter seu próprio tubo de bolas, não utilizando bolas do outro jogador.

Quadras areia, Beach Tennis, Futevôlei, Voleibol e Futebola

- Normalidade seguindo recomendações de ouro.

Ginásio e Campos, Futebol, Voleibol, Basquete e Handebol

- Normalidade seguindo recomendações de ouro.
- Incluindo a volta da atividade monitorada pela Alpha.
- Liberação para locação das quadras e campos no primeiro horário sem reserva fixa.



Atividades aquáticas - Fase 3 (10/08 a 23/08)

Náutica

- Atividade normal condicionada a liberação da lagoa para navegação.
- Incluindo a volta da atividade monitorada pela Alpha.
- Sem realização de regatas.

Natação

- Piscina de raias exclusiva para treinos, com até 2 nadadores por raia, nas raias 5 e 6 com limite de tempo por usuário de 60 min
- Aula de natação para qualquer idade, com 2 alunos por raia, nas raias 1 a 4.
- Aulas de hidroginástica, aprendizagem infantil e bebês com observância dos protocolos de distanciamento
- Liberados os convidados de esporte



Musculação, ginástica e lutas - Fase 3 (10/08 a 23/08)

Musculação

- Salas interna com funcionamento reduzido, com abertura da sala 2, limitado a 30 usuários simultaneamente a cada período de abertura, com permanência máxima de 40 minutos.
- Recomendamos que o associado leve o seus próprios elásticos e pequenos acessórios.
- Montagem de equipamentos aeróbios na área externa da varanda, com limite de uso de 50 minutos.

Personal trainer

- Permitido 5 pessoais por período de 40 minutos

Musculação horários

- Segunda a sexta das 7:00 às 21:00 com fechamento para higienização e refeição das 9:10 às 9:50, das 12:00 às 14:00 e das 16:00 às 16:50. Finais de semana e feriados das 7 às 16:00 com fechamento para higienização e refeição das 9:10 às 9:50 e das 12:00 às 14:00.

Lutas

- Liberado aulas para todas as idades com execução de gestos, movimentos e golpes sem contato físico.

Ginástica e funcional na areia

- Aulas com observância aos protocolos de distanciamento e higienização.

Spinning

- Aulas com 4 alunos, utilizando bicicletas intercaladas para o distanciamento.

Pilates

- Permitido 2 alunos na sala pequena e 3 alunos na sala grande.
- Obrigatoriedade de higienização de cada aparelho após cada utilização por parte do aluno.



Atividades Sociais - Fase 3 (10/08 a 23/08)

Sinuca

- Liberada para jogos de 2 pessoas por mesa, em mesas intercaladas. Uma mesa liberada, e a outra interditada.

Sala de leitura

- Aberta, respeitadas as regras de ouro.

Cyber Room

- Aberta, respeitadas as regras de ouro.

Salão de Jogos

- Aguardando definição de protocolos de higienização pelas entidades representativas da prática para a abertura do espaço.

Cinema adulto

- Fechado.

Recreação Infantil

- Fechado.

Cursos e Co Work

- Fechado.

Cinema infantil

- Fechado.

Pelada infantil aos sábados

- Liberado, respeitadas as regras de ouro.

Parquinho

- Liberado, respeitadas as regras de ouro.

Brinquedoteca e Infanto

- Fechado.

Churrasqueira

- Fechado.

Salões de festas

- Fechado.



Serviços - Fase 3 (10/08 a 23/08)

Bar da Piscina

- Serviço de bar e de restaurante, com cardápio reduzido e capacidade máxima de 50% de ocupação.

Restaurante Caíque

- Aberto com cardápio reduzido e capacidade máxima de 30% de ocupação.

Buffets de Sábado e Domingo

- Fechado.

Loja de conveniência

- Aberta para atendimento a dois clientes por vez e desinfecção constante das máquinas de cartão, colocação de tapete sanitário na entrada.

Salão Masculino e podologia

- Aberto para atendimento a dois clientes por vez e desinfecção constante das máquinas de cartão, colocação de tapete sanitário na entrada.

Salão Feminino

- Aberto com 70% da capacidade, colocação de tapete sanitário na entrada e respeitando as regras de higiene, e distanciamento.

Saunas

- Fechada.

Central de Massagem

- Aberta seguindo recomendações de ouro e as adaptações exigidas pelas Autoridades Sanitárias.



FASE IV



Uso comum do clube - Fase 4 (24/08 a 06/09)

Horário de Funcionamento

- Segunda a Domingo das 7 às 22:00 (secretaria 2ª a 6ª das 8 às 19 e sábados das 9 às 15)
- Alimentos e bebidas das 8 às 21:30
- Funcionários com carga horária normal

Regras de Acesso

- Sem limite de número de sócios e convidados presentes.
- Direito a 3 Convidados no mês e 1 por dia após às 19:00 sem venda de convites extra.

Portarias e carrinho

- Funcionamento somente da portaria de serviço com reservatórios de álcool gel antes e depois da catraca.
- Carrinho funcionando com uma pessoa por banco, limite máximo de 02 passageiros, sendo um em cada banco.

Banheiros e Vestiários

- Todos abertos.

Mobiliário Parque Aquático

- Mesas do parque aquático com espaçamento mínimo de 2 metros entre as mesas e de 1 metro entre as cadeiras.

Piscinas

- Piscina de raias: exclusiva para a prática de natação de segunda a sexta até às 20h, sábados, domingos e feriados até às 10:30.
- Piscina Infantil: aberta respeitando as regras de distanciamento de no mínimo 2 metros entre os usuários.
- Ofurô: aberto respeitando as regras de distanciamento de no mínimo 2 metros entre os usuários.

A dosagem de cloro livre nas piscinas será aumentado da dosagem atual de 1ppm para 3ppm, que é o limite máximo recomendado.

Ombrelone

- Aberto para mesas com a preservação do devido distanciamento de 2m entre as cadeiras.

Espaço Ramiro

- Aberto para mesas com a preservação do devido distanciamento de 2m entre as cadeiras.

Bocha

- Liberada para jogos, mas sem mobiliário para confraternização.



Esportes com bola - Fase 4 (24/08 a 06/09)

Tênis

- Normalidade do setor e das aulas seguindo as recomendações de ouro.
- Recomendado cada jogador ter seu próprio tubo de bolas, não utilizando bolas do outro jogador.

Quadras areia, Beach Tennis, Futevôlei, Voleibol e Futebola

- Normalidade seguindo recomendações de ouro.

Ginásio e Campos, Futebol, Voleibol, Basquete e Handebol

- Normalidade seguindo recomendações de ouro.
- Incluindo a volta da atividade monitorada pela Alpha.
- Liberação para locação das quadras e campos no primeiro horário sem reserva fixa.



Atividades aquáticas - Fase 4 (24/08 a 06/09)

Náutica

- Atividade normal condicionada a liberação da lagoa para navegação.
- Sem realização de regatas.

Natação

- Piscina de raias exclusiva para treinos, com até 2 nadadores por raia, nas raias 5 e 6 com limite de tempo por usuário de 60 min
- Aula de natação para qualquer idade, com 2 alunos por raia, nas raias 1 a 4.
- Aulas de hidroginástica, aulas de aprendizagem infantil e bebês com observância dos protocolos de distanciamento
- Liberados os convidados de esporte



Musculação, ginástica e lutas - Fase 4 (24/08 a 06/09)

Musculação

- Salas interna com funcionamento reduzido, com abertura da sala 2, limitado a 30 usuários simultaneamente a cada período de abertura, com permanência máxima de 40 minutos.
- Recomendamos que o associado leve o seus próprios elásticos e pequenos acessórios.
- Montagem de equipamentos aeróbios na área externa da varanda, com limite de uso de 50 minutos.

Personal trainer

- Permitido 8 pessoais por período de 40 minutos

Musculação horários

- Segunda a sexta das 7:00 às 21:00 com fechamento para higienização e refeição das 9:10 às 9:50, das 12:00 às 14:00 e das 16:00 às 16:50. Finais de semana e feriados das 7 às 16:00 com fechamento para higienização e refeição das 9:10 às 9:50 e das 12:00 às 14:00.

Lutas

- Normalidade seguindo recomendações de ouro.

Ginástica e funcional na areia

- Normalidade seguindo recomendações de ouro.

Spinning

- Aulas com 6 alunos, utilizando bicicletas intercaladas para o distanciamento.

Pilates

- Permitido 2 alunos na sala pequena e 3 alunos na sala grande.
- Obrigatoriedade de higienização de cada aparelho após cada utilização por parte do aluno.



Atividades Sociais - Fase 4 (24/08 a 06/09)

Sinuca

- Liberado, respeitadas as regras de ouro.

Sala de leitura

- Aberta, respeitadas as regras de ouro.

Cyber Room

- Aberta, respeitadas as regras de ouro.

Salão de Jogos

- Aguardando definição de protocolos de higienização pelas entidades representativas da prática para a abertura do espaço.

Cinema adulto

- Fechado.

Recreação Infantil

- Fechado.

Cursos e Co Work

- Liberado, respeitadas as regras de ouro.

Cinema infantil

- Fechado.

Pelada infantil aos sábados

- Liberado, respeitadas as regras de ouro.

Parquinho

- Liberado, respeitadas as regras de ouro.

Brinquedoteca e Infanto

- Fechado.

Churrasqueira

- Fechado.

Salões de festas

- Fechado.



Serviços - Fase 4 (24/08 a 06/09)

Bar da Piscina

- Serviço de bar e de restaurante, com cardápio reduzido e capacidade máxima de 70% de ocupação.

Restaurante Caíque

- Aberto com cardápio reduzido e capacidade máxima de 50% de ocupação.

Buffets de Sábado e Domingo

- Fechado.

Loja de conveniência

- Aberta para atendimento a dois clientes por vez e desinfecção constante das máquinas de cartão, colocação de tapete sanitário na entrada.

Salão Masculino e podologia

- Aberto para atendimento a dois clientes por vez e desinfecção constante das máquinas de cartão, colocação de tapete sanitário na entrada.

Salão Feminino

- Aberto com 70% da capacidade, colocação de tapete sanitário na entrada e respeitando as regras de higiene, e distanciamento.

Saunas

- Fechada.

Central de Massagem

- Aberta seguindo recomendações de ouro e as adaptações exigidas pelas Autoridades Sanitárias.



FASE V



Uso comum do clube - Fase 5 (a partir de 07/09)

Horário de Funcionamento

- Normalidade

Regras de Acesso

- Normalidade

Portarias e carrinho

- Normalidade

Banheiros e Vestiários

- Todos abertos.

Mobiliário Parque Aquático

- Normalidade seguindo recomendações de ouro

Piscinas

- Normalidade seguindo recomendações de ouro
- A dosagem de cloro livre nas piscinas será aumentado da dosagem atual de 1ppm para 2ppm, até que o final da Pandemia seja decretado pelas autoridades

Ombrelone

- Normalidade seguindo recomendações de ouro

Espaço Ramiro

- Normalidade seguindo recomendações de ouro

Bocha

- Normalidade seguindo recomendações de ouro



Esportes com bola - Fase 5 (a partir de 07/09)

Tênis

- Normalidade do setor e das aulas seguindo as recomendações de ouro.

Quadras areia, Beach Tennis, Futevôlei, Voleibol e Futebola

- Normalidade do setor e das aulas seguindo as recomendações de ouro.

Ginásio e Campos, Futebol, Voleibol, Basquete e Handebol

- Normalidade do setor e das aulas seguindo as recomendações de ouro.



Atividades aquáticas - Fase 5 (a partir de 07/09)

Náutica

- Normalidade seguindo as recomendações de ouro.

Natação

- Normalidade seguindo as recomendações de ouro.



Musculação, ginástica e lutas - Fase 5 (a partir de 07/09)

Musculação

- Normalidade seguindo recomendações de ouro.

Personal trainer

- Normalidade seguindo recomendações de ouro.

Musculação horários

- Normalidade seguindo recomendações de ouro.

Lutas

- Normalidade seguindo recomendações de ouro.

Ginástica e funcional na areia

- Normalidade seguindo recomendações de ouro.

Spinning

- Normalidade seguindo recomendações de ouro.

Pilates

- Normalidade seguindo recomendações de ouro.

- Obrigatoriedade de higienização de cada aparelho após cada utilização por parte do aluno.



Atividades Sociais - Fase 5 (a partir de 07/09)

Sinuca

- Normalidade seguindo recomendações de ouro.

Sala de leitura

- Normalidade seguindo recomendações de ouro.

Cyber Room

- Normalidade seguindo recomendações de ouro.

Salão de Jogos

- Normalidade seguindo recomendações de ouro.

Cinema adulto

- Normalidade seguindo recomendações de ouro.

Recreação Infantil

- Normalidade seguindo recomendações de ouro.

Cursos e Co Work

- Normalidade seguindo recomendações de ouro.

Cinema infantil

- Normalidade seguindo recomendações de ouro.

Pelada infantil aos sábados

- Normalidade seguindo recomendações de ouro.

Parquinho

- Normalidade seguindo recomendações de ouro.

Brinquedoteca e Infanto

- Normalidade seguindo recomendações de ouro.

Churrasqueira

- Normalidade seguindo recomendações de ouro.

Salões de festas

- Normalidade seguindo recomendações de ouro.



Serviços - Fase 5 (a partir de 07/09)

Bar da Piscina

- Normalidade seguindo recomendações de ouro.

Restaurante Caíque

- Normalidade seguindo recomendações de ouro.

Buffets de Sábado e Domingo

- Normalidade seguindo recomendações de ouro, dependendo de autorização e das adaptações exigidas pelas Autoridades Sanitárias para a volta.

Loja de conveniência

- Normalidade seguindo recomendações de ouro.

Salão Masculino e podologia

- Normalidade seguindo recomendações de ouro.

Salão Feminino

- Normalidade seguindo recomendações de ouro.

Saunas

- Normalidade seguindo recomendações de ouro, dependendo de autorização e das adaptações exigidas pelas Autoridades Sanitárias para a volta.

Central de Massagem

- Aberta seguindo recomendações de ouro e as adaptações exigidas pelas Autoridades Sanitárias.