

## Regulamento das Salas de Musculação e Mezanino, Aulas Coletivas e Spinning

1. As Salas de Musculação, *Spinning*, aulas coletivas e o espaço anexo no Mezanino, são de uso exclusivo dos sócios e de seus dependentes, não sendo permitida a sua utilização por convidados.
2. O horário de funcionamento das salas de musculação, *spinning* e mezanino é o que se segue:
  - **De segunda a sexta-feira, das 06:00 às 22 horas;**
  - **Aos sábados, domingos e feriados, das 07:00 às 18 horas**
3. A sala de *spinning* permanecerá aberta e poderá ser utilizada livremente a qualquer momento, salvo nos horários de aula.
4. A sala de aulas coletivas somente funcionará durante o horário das aulas. Nos demais momentos, ficará trancada.
5. O espaço anexo do Mezanino tem uso liberado para sócios acompanhados dos *personais* e sendo também permitida sua utilização quando houver a presença de um professor ou estagiário da equipe da musculação que, para esse caso, deverá solicitar na sala principal a abertura do espaço. A equipe, de acordo com a disponibilidade do momento, fará o acompanhamento dos sócios durante sua permanência no local, não sendo permitida a prática desacompanhada.
6. Para uso dos equipamentos aeróbicos por menores com 12 ou 13 anos, é necessária a presença do responsável.
7. Para uso dos equipamentos de força, a presença do *personal trainer* é obrigatória para menores com 12 ou 13 anos, sendo necessário o preenchimento de autorização do responsável.
8. Não é permitida a utilização das salas musculação, *spinning* e mezanino, por menores de 14 anos desacompanhados.
9. A reprodução de música por aparelhos pessoais é permitida, desde que utilizando o próprio fone de ouvido.
10. Para utilizar qualquer dos espaços listados acima, o aluno deverá estar vestido adequadamente, conforme descrito abaixo.
  - 10.1 Para utilização da sala e de seus equipamentos, os usuários deverão se apresentar devidamente vestidos, com short, bermuda ou calça esportiva, além de camiseta e calçado que forneça proteção aos pés, preferencialmente tênis.
  - 10.2 Para uso dos equipamentos aeróbicos é obrigatório o uso de calçado totalmente fechado.

10.3 É proibido o uso da sala com roupas de banho, vestidos e outras roupas não adequadas como calças jeans ou de tecido semelhante.

11. É obrigatória a apresentação de atestado médico liberando para a prática de atividade física ou a resposta do questionário PAR-Q na própria musculação. Ambos têm validade de 12 meses. O sócio é responsável pela manutenção e validade dos documentos.
12. Os aparelhos de ar-condicionado são regulados para manter a temperatura da sala entre 18 e 23 graus Celsius.
13. As televisões ficarão com o volume desligado.
14. O Clube não se responsabiliza por objetos deixados / esquecidos no interior das salas de musculação, *spinning*, mezanino e aulas coletivas.
15. Os equipamentos aeróbicos têm tempo de utilização máxima determinada de 40 minutos controlado pela equipe de professores da sala, que também são responsáveis pelo controle da fila. Solicitamos que os usuários respeitem a solicitação dos professores para ceder o aparelho quando seu tempo terminar.
16. É proibida a frequência nas salas de musculação, *spinning*, mezanino e aulas coletivas por pessoas com immobilizações que impossibilitem o uso da vestimenta básica obrigatória constante no item 10. Para todos os outros casos em que seja possível vestir-se conforme a regra, eventuais riscos são de responsabilidade do sócio. No caso de menor de idade, um termo de responsabilidade deve ser assinado por seu representante legal.
17. É vedada a utilização do espaço do solo da academia para aulas remotas.

#### **MONTAGEM DE PROGRAMA E AVALIAÇÃO FÍSICA**

18. A montagem de programas de exercício é gratuita e deverá ser previamente agendada, sempre com duração máxima de 60 minutos e com limite de 1 (um) agendamento por período, nos horários possíveis abaixo:
  - **Segunda a sexta-feira:** 07:00 às 10:00 horas; 14:00 às 15:30 horas; 18:00 às 21:00 horas.
  - **Sábados, Domingos e Feriados:** não há possibilidade de agendamento.
19. A academia dispõe de material para avaliação física e aferição de percentual de gordura e massa muscular. Caso o sócio tenha interesse em realizar o serviço, deverá agendar previamente com o professor escolhido. O valor será o mesmo de uma aula avulsa de *personal*.
  - 19.1 No caso de não comparecimento o valor pago não será ressarcido, podendo ser transferido desde que comunicado com 24 horas de antecedência. Os horários disponíveis para avaliação podem ser verificados diretamente na sala de musculação

20. Os casos omissos no presente Regulamento e de desrespeito ao mesmo serão resolvidos pelo Conselho Diretor.

### **REGRAS DE BOA CONDUTA DOS USUÁRIOS NA UTILIZAÇÃO DOS ESPAÇOS**

21. Mantenha a sala organizada. Após utilizar os equipamentos é obrigatória a retirada dos pesos, guardando os mesmos em seus devidos locais, assim como caneleiras, halteres e acessórios em geral. Se necessário, solicite ajuda dos funcionários e professores da sala.
22. Mantenha os equipamentos limpos, faça a devida higienização dos mesmos após o uso. Os aparelhos contam com borrifador com produto de limpeza e pano. Faça uso sem moderação, o próximo usuário agradece.
23. Caso faça atividade aeróbia demorada antes da utilização dos aparelhos, que ocasione sua roupa ficar “encharcada” de suor, solicitamos que leve uma roupa reserva para a troca após a atividade aeróbia a fim de evitar a contaminação dos equipamentos.
24. Durante o exercício aeróbico é proibido jogar água no próprio corpo, além de molhar o ambiente, a água pode danificar os componentes eletrônicos dos equipamentos.
25. Opte por descansar fora dos aparelhos ou esteja disponível para revezar os mesmos com os demais usuários da sala. O revezamento não é obrigatório, mas é uma boa forma de fazer amizades. Se solicitado, seja gentil.
26. Traga sua própria garrafa ou copo para beber água, ajude o clube na diminuição do lixo de copos plásticos, além de ser ecologicamente correto.
27. Se for necessário falar ao celular, opte por falar fora do aparelho deixando o mesmo livre. Caso use o celular para ouvir músicas ou assistir vídeos durante os exercícios, faça uso de fones de ouvido.
28. É obrigação dos funcionários da sala manter o abastecimento de acessórios de limpeza, assim como de manter a sala limpa e organizada. Qualquer reclamação deverá ser feita diretamente ao professor do horário para que as providências sejam tomadas.
29. Colabore com a boa convivência nas salas, conversas em tom elevado de voz e outros tipos de manifestação dever ser evitados, a fim de não incomodar os demais usuários.

### **NORMAS DE CONDUTA PARA A EQUIPE DE PROFISSIONAIS RESPONSÁVEIS PELO ESPAÇO**

30. Todos os profissionais são orientados a chegar na hora estabelecida. Se for necessário fazer refeição ou troca de roupa antes de entrar em sala, os profissionais são orientados a chegar mais cedo. O período para refeição/descanso é de 15 minutos para todos os horários da escala semanal. Na troca do turno, o professor deverá ficar em sala por igual período para tomar ciência das atividades em

curso. Nos finais de semana deverá ser dada atenção à presença dos professores em sala entre 12:00 e 13:00, quando todos os escalados da equipe deverão estar em sala.

31. É obrigação da equipe do horário manter a sala arrumada, com pesos guardados e demais acessórios em seus devidos locais. A orientação para o sócio guardar o próprio material não exime a equipe da responsabilidade em manter as salas arrumadas.
32. É proibido permanecer atrás do balcão de recepção da sala. É obrigação de todos os professores e estagiários estarem em pontos visíveis da sala, onde se possam ver e serem vistos pelos sócios.
33. O uso do crachá é obrigatório e faz parte do uniforme. O uso do celular está liberado apenas para pequenas mensagens ou ligações em caráter de urgência.
34. Todos os sócios devem receber igual atendimento, sendo prontamente atendidos sempre que necessário. Sempre que o caso de atendimento não puder ser solucionado imediatamente, será oferecido o agendamento para montagem de um programa de exercícios caso o associado ainda não possua.
35. Acompanhar os sócios em seus programas faz parte da rotina da sala, assim como verificar continuamente se execução e regulagens estão de acordo com o proposto. Caso tenha dúvida em sua rotina solicite ajuda.
36. Para conhecimento da escala de trabalhos consulte o site do clube.

*O presente Regulamento foi aprovado pelo Conselho Diretor em 22/01/2024*

<b>Regulamento das Salas de Musculação e Mezanino, Aulas Coletivas e <i>Spinning</i></b>	<b>DOCUMENTO:</b>	<b>RG 009</b>
	<b>REVISÃO:</b>	<b>03</b>
	<b>DATA:</b>	<b>22/01/2024</b>
	<b>STATUS:</b>	<b>EFETIVO</b>