



Título : REGULAMENTO DA ACADEMIA

REG04

Rev.: 05

14/03/11

Pág.: 1/3

I. Objetivo

Regulamentar o uso da Academia pelos Associados.

II. Descrição

Art. 1º - Os usuários da Academia deverão apresentar a carteira social do Clube para o preenchimento de ficha “Programa de Condicionamento Físico”, com assinatura, comprometendo-se no prazo de 30 (trinta) dias a apresentar atestado de exame médico por profissional habilitado, alegando estar apto para prática de atividade física na Academia ou, se responsabilizando por quaisquer problemas que vier a acontecer.

Salvo o associado que for portador de alguma doença, será exigido um exame específico de sua patologia com atestado médico de um profissional especializado na área, incluindo exames realizados por este. Validade 06 (seis) meses.

A avaliação será opcional, porém, o clube dispõe de profissional habilitado para este fim, com taxa a ser cobrada.

Art. 2º - Seguir os horários das aulas com uma tolerância de 10 (dez) minutos. Após, não é aconselhável entrar. As aulas serão ministradas com, no mínimo, 02 (dois) alunos. obedecido.

Art. 3º - Não será permitida a prática de exercícios, a menores de 14 (catorze) anos. Será permitido para alongamento, somente, os alunos de outros esportes desde que indicados pelo Diretor da Área e com horário pré-estabelecido.

Art. 4º - É vetado a entrada em traje de banho ou sem camisa.

Art. 5º - O aluno deve seguir o programa de trabalho e também, deve estar com a ficha, podendo o professor acompanhá-lo e manter a segurança na execução dos exercícios para não haver exageros nos pesos.

Art. 6º - Guardar os equipamentos em seus devidos lugares, após utilizá-los.

Art. 7º - É proibido fumar.

Art. 8º - É necessário que cada aluno tenha sua própria toalha para melhor higiene.

Art. 9º - Para segurança, não fazer brincadeiras na musculação evitando acidentes e não prejudicando a concentração durante o treino, inclusive bate-papo. O aluno deve respeitar o profissional da sala, pois este tem como objetivo o bem-estar físico de cada indivíduo, caso contrário, o ato será registrado no livro de ocorrências.

Art. 10º - É obrigatório usar roupas adequadas para realizar os exercícios na musculação tais como:

- camisetas de manga (curta, longa, regata, top, etc.);
- shorts esportivos, calça de agasalho (moletom, tac tel, coton, lycra, suplex, outros (sendo tecido com elasticidade));



Título : REGULAMENTO DA ACADEMIA

REG04

Rev.: 05

14/03/11

Pág.: 2/3

- meias (melhor higiene dos pés);
- tênis ou ked's esportivos.

Art. 11º - Não é permitido para o treino:

- roupa social;
- calça ou calção (jeans, sarja ou outro tecido não citado no item 10º.)

Art. 12º - Não é permitida a entrada de malas, bolsas, sacolas, bolsas sociais na sala de musculação.

Art. 13º - O volume do som deve ser "som ambiente" em uma rádio já definida, para que todos possam usufruir e não incomodar a audição do associado, bem como TV. Durante a aula, o celular deverá ser desligado.

Art. 14º - O associado poderá trazer seu personal trainer livre de qualquer taxa, sendo sua função somente orientá-lo no treinamento. É vetado ao profissional usufruir da Academia.

Art. 15º - Convidado não poderá praticar atividades físicas na Academia.

III. Histórico

Revisão	Descrição da alteração	Data
00	Emissão	07/01/03
01	Revisados artigos 1º, 2º, 3º, 9º, 10º, 11º e 13º acrescentado art. 15º.	19/01/04
02	Revisados artigos 1º, 2º, 3º, 4º, 5º, 6º, 7º, 8º, 9º, 10º, 11º, 12º, 13º, 14º e 15º.	11/03/04
03	Revisado artigo 1º do acordo com a deliberação do Conselho Deliberativo de 17/07/04.	17/07/04
04	Revisado todo o Regulamento e apreciado pelo Conselho Deliberativo em reunião realizada em 05/07/08.	05/07/08
05	Revisado todo o Regulamento.	14/03/11

IV. Aprovação

Pedro Francisco de Moraes
Diretor de Esportes Terrestres

Nelson Canhadas Lara
Presidente



Título : REGULAMENTO DA ACADEMIA

REG04

Rev.: 05

14/03/11

Pág.: 3/3

Nelson Lopes dos Santos

1.º Secretário