



1. **UNIFORME:** Todos os associados deverão utilizar trajes leves que facilitem a flexibilidade articular, tais como: tênis, meia, camiseta, short, bermuda ou agasalhos, evitando provocar alguma lesão pela dificuldade que a roupa possa provocar na execução do movimento. Não será permitido ficar sem a parte superior da roupa ou então estar trajando roupas inadequadas, como jeans, chuteiras com cravo, sandálias, chinelos, *croc* ou descalço.
2. **MATERIAL PEDAGÓGICO:** Uso exclusivo nas aulas, proibido o uso sem a presença do professor.
3. **INSCRIÇÕES / ACESSO:** Todos os interessados deverão se inscrever no departamento de esportes ou pela internet, através do aplicativo ou pelo site: secretaria web, para iniciar sua prática. Os menores de 18 anos poderão participar das aulas com autorização dos pais (documento físico disponível no departamento de esportes ou digital pelo app ou site: piscinaararas.com.br/ secretaria web). A idade mínima é de 14 anos completos. As turmas não possuem lista de espera, uma vez inscrito o aluno pode participar de qualquer aula da grade através do agendamento online (app ou site). O controle será realizado pelas vagas disponíveis online. É proibido participar da aula sem o agendamento antecipado. A sala será aberta somente cinco (05) minutos antes do início de cada aula e a saída deverá ocorrer em até dez (10) minutos após o seu término. Caso o professor esteja no deslocamento de uma sala para outra, todos os alunos devem aguardar a chegada do mesmo. É proibido o trânsito de associados dentro da sala de aula quando não estiverem participando da mesma.
4. **AGENDAMENTO/CANCELAMENTO:** O agendamento pode ser realizado até 1 minuto antes do início da aula. Já o cancelamento deve ser feito em até 5 minutos antes do início da aula.
5. **PAR-Q / ATESTADO MÉDICO:** A lei nº 16.724 de (22/05/18), alterou a lei anterior da exigência do atestado médico. Está instituído o Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q) para pessoas de 15 a 69 anos de idade. Os menores de 15 anos deverão estar devidamente autorizados pelos pais, os quais são responsáveis para responder o questionário e assinar pelos mesmos. Para os alunos com 70 anos de idade ou mais, permanece obrigatória a apresentação do atestado médico de aptidão para prática de atividades físicas e deverá constar obrigatoriamente o nome completo do médico, número do CRM e eventuais observações relativas às especificidades de cada caso.
6. **ATRASSO:** Caso ocorra atraso na aula, o aluno será notificado verbalmente pelo professor, persistindo esse atraso o aluno poderá ser impedido de fazer sua aula. Tolerância máxima de 10 minutos.
7. **REGRAS GERAIS PARA UTILIZAÇÃO COMUM E FUNCIONAMENTO DA SALA:**

Após o uso dos aparelhos e demais materiais, os mesmos deverão ser higienizados pelo próprio associado que utilizou, com os utensílios próprios para higienização, disponíveis na sala.

Organização dos pesos e anilhas: Todo material utilizado pelo associado deverá ser guardado pelo próprio associado no local adequado (suportes) após seu uso.

É proibida a ingestão de gêneros alimentícios dentro da sala de musculação, exceto aqueles relacionados diretamente com a prática de atividade física (repositores).

É proibida a permanência de associado dentro da sala do fitness que não esteja participando da aula (Incluindo crianças).
8. **ORIENTAÇÃO:** A orientação pedagógica cabe exclusivamente aos professores: volume, intensidade, correções biomecânicas e demais orientações. Os alunos devem seguir as orientações dos professores para a sua segurança, adaptação e evolução nos resultados.
9. **CELULARES / ELETRÔNICOS:** Pedimos para que evitem o uso de celulares (exceto em caso de emergência) ou qualquer outro aparelho eletrônico durante as aulas.
10. **DISCIPLINA:** Os casos omissos serão analisados internamente e o descumprimento das regras poderá acarretar punições ao infrator. Os casos poderão ser encaminhados à sindicância e o associado poderá ser punido conforme o estatuto social. Todos os interessados deverão se inscrever no departamento de esportes para iniciar sua prática;

11. Grade Horária

FITNESS AAA - GRADE HORÁRIA					
SEGUNDA	TERÇA-FEIRA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	07H15 (LOCAL 2)	07H15 (MMT)	07H15 (LOCAL 2)		07H15 (MMT)
	08H15 (LOCAL 1)	08H15 (LOCAL 2)	08H15 (LOCAL 1)	08H15 (LOCAL 2)	08H00 (ALONGAMENTO)
	09H15 (MMT)	09H15 (MMT)	09H15 (MMT)	09H15 (MMT)	11H15 (MMT)
	16h00 (MMT)	10H15 (ALONGAMENTO)	16h00 (MMT)	10H15 (ALONGAMENTO)	
15h00 (LOCAL 1)	17H00 (MMT)	15h00 (LOCAL 1)	17H00 (MMT)		
17H00 (FUNCIONAL)	18H00 (MMT)	17H00 (FUNCIONAL)	18H00 (MMT)	18H15 (FUNCIONAL)	
18H00 (MMT)	19H00 (STEP/GAP)	18H15 (ALONGAMENTO)	19H00 (STEP/GAP)	19H00 (ALONGAMENTO)	
19H00 (JUMP)		20H15 (MMT)		20H00 (MMT)	

Departamento de Esportes – AAA

ATUALIZAÇÃO – Maio / 2023

Informações Gerais:

Local 1 – Moderada: Aula de ginástica com baixa intensidade, que visa a resistência muscular localizada, com movimentos de fácil execução, pouca carga e exercícios leves. Indicada ao público iniciante, idosos, gestantes e portadores de alguma patologia osteo articular.

Local 2 – Avançada: Aula de ginástica com intensidade média/alta, que visa a resistência muscular localizada, com movimentos de grau de dificuldade médio/alto, carga média/alta e exercícios com complexidade média/alta. Indicada ao público intermediário e avançado, que já é praticante de alguma atividade física e possui um histórico de mais de 90 dias de prática.

Funcional: Aula de ginástica que visa a execução de vários movimentos como puxar, empurrar, estabilizar, levantar, agachar, arremessar, correr ou saltar, fazendo do corpo uma ferramenta que produza movimentos mais eficientes, melhorando a performance e prevenindo lesões, em um processo de aprendizado, desafio e constante evolução. O treinamento funcional fornece uma variedade de estímulos e benefícios adicionais, que outras modalidades não conseguem atingir. No programa podemos intercalar atividades aeróbias (cíclicas/cardio-respiratórias) e localizadas (fortalecimento muscular), porém com foco na exploração do corpo como base para os estímulos, estabilizações, desestabilizações e aplicações de carga.

Alongamento: Aula que visa a promoção da amplitude articular e da elasticidade muscular. Exercícios leves e de fácil execução que promovem a flexibilidade dos músculos e das articulações. O alongamento facilita a irrigação sanguínea na musculatura, propicia um aumento no repertório motor e uma facilidade maior para (andar, subir escadas, dirigir, sentar, correr, levantar, vestir e outros movimentos fundamentais do dia a dia).

Step / Gap: Aula que explora a utilização do equipamento (step), onde se vivenciam movimentos combinados dos membros inferiores principalmente, proporcionando resistência cardio-respiratória (aeróbio), maior controle do corpo, coordenação motora e fortalecimento dos membros inferiores. A sigla GAP significa (glúteo, abdômen e perna), sendo que na mesma aula também temos por objetivo o trabalho desses grupos musculares, podendo explorar a utilização de outros materiais além do step que proporcionem esse trabalho específico.

MMT (*Mixed Modality Training* / Mistura de Modalidades de Treinamento): Modalidade que mescla diversas outras modalidades e diferentes programas de treinamento físico, provenientes da ginástica natural, calistenia, levantamento de peso olímpico, ginástica olímpica, atletismo, levantamento de peso básico, treinamento funcional e outras. Exercícios prescritos com protocolos de treinamento e periodização com metodologia própria objetivando as capacidades de resistência (local e aeróbia), força, potência, mobilidade articular e outras. O MMT pode ser aplicado para melhoria do condicionamento físico geral, como preparação física para outras modalidades e como esporte.