REGIMENTO INTERNO MUSCULAÇÃO AAA – 2023

1. UNIFORME/VESTUÁRIO: 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 treinar trajando roupas inadequadas, como jeans, chuteiras com cravo, sandálias, chinelos, *croc* ou descalço.

2. MATERIAL PEDAGÓGICO (aparelhos, pesos, anilhas e demais equipamentos): Uso exclusivo na orientação interna, proibido o uso sem a presença dos professores.

3. IDADE MÍNIMA: Permitida a prática a partir de 14 anos completos. Os menores de 18 anos deverão ter autorização dos responsáveis legais para a prática (modelo interno). Não será permitida a permanência de menores de 14 anos dentro da sala de musculação, nem acompanhados dos pais.

4. CADASTRO: Todo associado interessado em frequentar a musculação deverá se cadastrar na recepção e seguir o protocolo de atendimento: CADASTRO, ANAMNESE, PAR-Q, PAGAMENTO E AGENDAMENTO DA AVALIAÇÃO FÍSICA (opcional), INÍCIO DO PROGRAMA DE TREINAMENTO COM FICHA DE TREINO E REALIZAÇÃO DA AVALIAÇÃO FÍSICA (opcional).

5. AVALIAÇÃO FÍSICA: A realização da avaliação física é opcional. Ela será agendada após o pagamento da taxa de R$30,00 No departamento de esportes, preenchimento do cadastro e anamnese. Os dias/horários disponíveis para avaliação serão divulgados antecipadamente (murais, site e redes sociais), de acordo com a disponibilidade interna e os mesmos poderão sofrer alterações que serão previamente comunicadas. A renovação da avaliação será a cada 06 meses.

6. 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 até 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 obrigatório a apresentação do atestado médico de aptidão para prática de atividades físicas e deverá constar obrigatoriamente o nome completo do médico, o número do CRM e eventuais observações relativas as especificidades de cada caso.

7. TOALHAS: É obrigatório o uso de toalhas por todos os praticantes e em todos os aparelhos.
O descumprimento desta regra está sujeito a punição. Na terceira (03) notificação realizada pelos Professores, o associado será bloqueado na catraca da musculação por 7 dias consecutivos. Se persistir o descumprimento será direcionado a sindicância. O clube oferece a venda de toalhas no departamento de esportes.

8. ARMÁRIOS E PERTENCES PESSOAIS O clube disponibiliza um número limitado de armários sem chaves. Os interessados em guardar seus pertences deverão escolher um armário vazio e acomodar seus pertences. O espaço é monitorado por câmeras. O clube não se responsabiliza por furtos ou roubos de bens ou pertences pessoais de qualquer espécie, deixados ou esquecidos na sala e nos armários.

9. REVEZAMENTO DE APARELHOS: É obrigatório o revezamento de aparelhos, dando a mesma oportunidade de uso a todos no devido espaço de tempo (intervalo de revezamento). O revezamento deve ser feito até duas (02) pessoas por aparelho, na ocorrência de três (03) ou mais pessoas, o associado será advertido e notificado.

10. 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).
- Pedimos que evitem o uso do celular e demais equipamentos eletrônicos durante o treino.

11. ACESSO/BLOQUEIO: O acesso à sala será filtrado exclusivamente pela catraca, onde somente os alunos que estiverem dentro das normas de funcionamento da sala e seguindo esse regimento interno serão liberados para o acesso. Os associados com pendências de procedimento e ou documentos serão bloqueados, podendo ter o acesso novamente liberado assim que regularizarem sua situação. É proibida a entrada dos alunos por outros acessos à sala (caso essa ocorrência for constatada o associado será encaminhado à sindicância). Caso os equipamentos estejam em manutenção ou mal funcionamento, o acesso será liberado com a catraca destravada.

12. ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL: A sala de musculação oferece seus serviços mediante a presença de um ou mais profissionais graduados em Educação Física e habilitados legalmente para ministrar os treinamentos. Os professores são os responsáveis pelo atendimento, avaliação, elaboração, orientação e acompanhamento da progressão do programa de treinamento de cada aluno.

– É obrigatória a orientação profissional ministrada pelos professores da AAA, através da montagem do treinamento de acordo com os padrões técnicos da AAA, observados no cadastro inicial, anamnese e avaliação física.

– É proibido o treinamento sem a orientação técnica/pedagógica dos professores da AAA, mediante a ficha de treino.

– Os alunos estão proibidos de seguir programas de treinamentos (orientações) externos.

– Personal Training / aulas particulares: É proibida a prática do PERSONAL TRAINING ou qualquer tipo de aula particular nas dependências do clube, seja com ou sem remuneração.

13. DISCIPLINA: Pedimos a todos os frequentadores da sala que prezem pela harmonia, boa convivência e conduta. Os casos omissos a esse regimento serão encaminhados à Diretoria e posteriormente à Comissão de Sindicância para análise e possível aplicação de advertências ou suspensões aos envolvidos na ocorrência, conforme o Estatuto Social.

14. GRADE HORÁRIA:

2ª feria	14H00 às 22H00
3ª feira a 6ª feira	06H00 às 22H00
Sábado	06H00 às 18H00
Domingo e Feriado	07H00 às 13H00

DEPARTAMENTO DE ESPORTES AAA – ATUALIZAÇÃO MARÇO / 2023