

Regulamento Geral - Academia de Musculação

1. A academia funcionará de segunda a sexta-feira, das 06h às 22h, sábados das 08h às 18h, domingos e feriados das 09h00 às 18h00.
2. Poderão fazer uso da Academia de Musculação associados regularizados com o clube, com idade superior a 12 anos.
3. Para o início do treinamento, o aluno deverá agendar um horário com um dos nossos Instrutores de Musculação para uma ANAMNESE, e após, o mesmo indicará uma série personalizada de acordo com as características do aluno.
4. O aluno deverá utilizar de forma adequada os equipamentos, seguindo as orientações dos instrutores da academia, sob pena de responder por quaisquer danos que venham ocasionar.
5. O clube não se responsabiliza por eventuais acidentes, lesões ou problemas decorrentes do uso da academia.
6. Não será permitida a entrada de crianças até 12 anos no ambiente da academia.
7. Crianças com idade entre 12 (doze) e 14 (quatorze) anos completos, somente poderão realizar as atividades de alongamento, aquecimento, exercícios aeróbicos (bicicleta e/ou esteira) e exercícios físicos de resistência leve, sempre com a orientação e supervisão do Instrutor ou Personal Trainer e com autorização por escrito dos pais ou responsáveis.
8. Não será permitido treinar sem camiseta, com sapatos de golfe, chuteiras, chinelos e/ou sandálias, calças ou bermudas jeans ou sarja, cintos, descalço ou com roupas não apropriadas (incluindo trajes de banho). Aconselhamos o uso de roupas leves e adequadas para a prática de esportes (tênis, bermudas, camisetas, tops, etc.).
9. Não é permitido retirar quaisquer equipamentos ou acessórios da academia para serem utilizados na parte externa.
10. Os alunos poderão ter aulas com Personal Trainer, desde que os mesmos tenham contrato de prestação de serviços com o Clube. Não é permitido trazer Personal Trainer externo.
11. Os Personal Trainers não poderão utilizar a academia para treinar.
12. São responsabilidades do Personal Trainer zelar pelos equipamentos da academia utilizados por ele nas aulas personalizadas, contribuindo para que assim se tenha sempre equipamentos organizados em seus lugares, bem como higienização de colchonetes e demais equipamentos.
13. Não é permitido ao usuário e Personal Trainer o manuseio dos aparelhos eletroeletrônicos (Som/TV) existentes na academia. O volume dos aparelhos deverá estar regulado de uma forma que não atrapalhe os usuários da academia assim como os outros ambientes próximos da academia. As preferências dos usuários deverão ser administradas pelo Instrutor responsável pela academia.
14. O aluno deverá respeitar o tempo máximo de utilização de exercícios aeróbicos (30 min) nos horários de pico da academia, podendo repetir ou estender, caso não haja aluno na fila de espera.
15. A participação de não associados poderá ocorrer desde que sob responsabilidade do titular, respeitando os seguintes aspectos: condições de saúde, danos ao patrimônio da academia, higienização dos equipamentos e respeito às normas da academia. O ingresso do convidado será efetivado mediante a compra de convite junto à Secretaria Administrativa do Clube.
16. Os instrutores/funcionários não poderão prestar serviço de Personal Trainer, durante ou fora de seu horário de trabalho.
17. Objetos pessoais poderão ser guardados sem custo nos armários rotativos
18. O clube disponibiliza toalhas de rosto para serem utilizadas pelos associados. Use-as sempre que necessário.
19. Esse Regulamento Interno poderá ser alterado independentemente de aviso prévio, bastando para tal, sua afixação no quadro de avisos da Academia.
20. Os casos omissos serão resolvidos pela Diretoria do Clube.

Atenciosamente,
Diretoria de Esportes