

01) Horário de funcionamento:

Segunda à Sexta: **06h00 às 22h00**

Sábados: **08h00 às 16h00**

Domingos e Feriados: **08h00 às 14h00**

- 02) PROIBIDA** - entrada de menores de 12 anos na Academia, mesmo que acompanhados por pais ou responsáveis.
- 03) ATESTADO MÉDICO** - o associado receberá um aviso com 60 dias de antecedência que o atestado médico vencerá. Após o vencimento a entrada será bloqueada.
- 04) AR CONDICIONADO** - será ligado na temperatura de **22°C**. quando a temperatura interna da academia estiver em **27°C**.
- 05) SOM AMBIENTE** - será selecionado de acordo com o horário, respeitando o interesse coletivo, sendo facultado ao sócio o uso de aparelhos individuais com fones de ouvido, desde que não atrapalhem os demais usuários.
- 06) A recepcionista da academia não é responsável pelos filhos e/ou menores, não cabendo a ela cuidar ou monitorar as crianças durante os treinos dos pais e/ou adultos.**
- 07) O convite a não sócios não se estende à academia, apenas a área recreativa do clube.**
- 08) As aulas experimentais só serão permitidas com apresentação de atestado médico atual e pagamento da diária da academia.**
- 09) O professor é a autoridade máxima durante as sessões de treinamento na sala de musculação e ginástica.**
- 10) É obrigatório:**
- a) Utilizar vestimenta adequada à prática de esportes na academia e nas aulas ministradas, sendo vedada a entrada na academia com trajes incompatíveis com esta finalidade, tais como – mas não se limitando a – biquíni, maiô, sunga, roupas de materiais como jeans, brim, crocks, sandálias, chinelos e etc.;
 - b) Zelar pela sala, usando adequadamente os aparelhos, preservando-os e comunicando a direção o uso incorreto dos mesmos (**ex. não jogar anilhas e halteres no chão**);
 - c) Revezar o aparelho;
 - d) A **RETIRADA** dos pesos dos aparelhos após o respectivo uso, devolvendo-os ao local adequado;
 - e) O uso de toalha (principalmente na ergometria) para melhor higiene;
 - f) Limpar e higienizar o aparelho após o uso, com material disponível;
 - g) Trazer uma garrafa ou outro recipiente adequado para a utilização do bebedouro, sendo vedada a utilização de itens de vidro ou outros materiais que possam quebrar e trazer riscos aos demais usuários;
 - h) Respeitar o tempo estipulado de 40 minutos para o uso da ergometria;
 - i) Apresentar, quando da inscrição e a cada 12 meses, atestado médico de aptidão para exercício de atividade física.

11) É vedado:

- a) O uso de celulares nas aulas de ginástica e durante o uso dos equipamentos da academia, bem como filmagens e fotos sem prévia autorização;
- b) O uso de halteres e caneleiras nas esteiras;
- c) O comércio de qualquer espécie nas dependências da academia.

12) As "orientações" aos usuários da academia são exclusivas dos professores contratados e credenciados pelo Tênis Clube de Campinas, sendo vedada a atividade de personal trainer por usuários na academia.

13) Os ventiladores só serão ligados e desligados pelos professores.

14) A televisão permanecerá sem som (apenas com legenda). Somente o professor poderá efetuar a mudança de canais.

15) Os armários dos vestiários só deverão ser usados durante o período de utilização da academia, com tolerância de uso apenas para um dia, não havendo exclusividade sobre o mesmo. Em caso de desrespeito da regra, o armário será aberto e os pertences serão guardados no almoxarifado (achados e perdidos) por 90 dias e doados a uma instituição de caridade após este período. O Tênis Clube de Campinas não se responsabiliza pela perda e danos de qualquer objeto esquecido.

16) Para as aulas de **maromba, pilates, power fit e spinning**, será entregue uma senha para cada aluno com 30 minutos antes do início das aulas.

- a) **a senha é pessoal e intransferível, não poderá ser retirada por terceiros e só será entregue por funcionário da recepção da academia;**
- b) **após o início da aula a senha perderá a validade e quem estiver na lista de espera terá prioridade.**

17) Fica impedida a entrada dos alunos após 10 minutos do início das aulas.

18) Qualquer situação que saia do comum da convivência/coletividade e cause mal estar será encaminhada à Comissão de Disciplina do Tênis Clube de Campinas.

19) Qualquer reclamação e/ou sugestão deverá ser encaminhada para Secretaria de Esportes (esportes@tcc.com.br) que encaminhará ao responsável.

A Diretoria