**REGULAMENTO ACADEMIA TCC**

**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**BRIGATÓRIO para faixa etária acima de 70 anos:**

- apresentar atestado médico de aptidão para prática de atividade física.

**NÃO OBRIGATÓRIO para faixa etária entre 12 anos e 69 anos**:

- 12 a 14 anos (autorização por escrito do pai, da mãe ou do responsável legal).

- 15 a 69 anos (responder questionário de prontidão para atividade física “PAR-Q”).

**04)** AR CONDICIONADO - Será ligado na temperatura de **22ºC** quando a temperatura interna da academia estiver em **27ºC** e somente os professores poderão ligar e desligar os aparelhos.

**05)** SOM AMBIENTE - Utilizamos um sistema programado com radio online (igual à maioria das academias), rodando músicas e informações importantes no decorrer da programação, não sendo possível mudanças e alterações. Com isso é facultativo ao associado 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 de associados, 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 e brim), crocks, descalços, 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.

**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;

d) Andar descalços pela academia, permitido só no local do exercício.

**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 ares-condicionados e 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 ao Presidente do Clube.

A Diretoria