

REGULAMENTO DA ACADEMIA

- 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 -
OBRIGATÓRIO 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 **22°C** quando a temperatura interna da academia estiver em **27°C** 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.

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 disponibilizada uma lista/nominal na recepção da academia para a reserva da vaga nas aulas:

- a) **a lista só será disponibilizada por funcionário da recepção da academia com 30 minutos antes do início das aulas e não poderá ser preenchida por terceiros;**
- b) **após o início da aula a lista 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.