



Regulamento do Club Academia

T ê n i s C l u b e
São José dos Campos

Av. Nove de Julho, 23 - Vila Adyana
São José dos Campos - SP
secretaria@tenisclubesjc.com.br
(12) 3925-8555



1- É indispensável a apresentação de exame médico/atestado de aptidão física pelos associados para freqüentar a academia. (período validade 1 ano).

A apresentação, o controle, bem como o período de validade dos atestados de aptidão física serão centralizados pela secretaria de esportes do clube. A apresentação do atestado de aptidão física será exigida para a freqüência da academia em qualquer modalidade esportiva ou atividade física.

A elaboração das séries de musculação está sob responsabilidade exclusiva dos professores da musculação, mediante a apresentação do atestado de aptidão física.

A apresentação do atestado de aptidão física é obrigatória para todas as situações, tanto para freqüentadores em período de férias, como para aqueles que freqüentam a academia apenas nos finais de semana ou em qualquer outra situação.

2- Usar trajes adequados para freqüentar a academia

Não será permitido uso de: chinelo, sandália de couro, calça jeans ou calça cargo.

Não é permitida a permanência sem camisa ou em trajes de banho.

Os trajes adequados são: shorts, calças de agasalho, ou moletom, camiseta ou regata.

É obrigatório o uso de tênis para qualquer atividade física na academia.

3- Uso de toalha

Para evitar suor nos aparelhos e almofadas e manter uma melhor higiene no local, é exigido o uso de toalha de rosto para qualquer atividade física, conforme comunicado afixado em 15 de julho de 2006.

Alunos sem toalha não poderão praticar atividades físicas nas dependências da academia. Não será permitido aos alunos fazer uso de toalhas que foram deixadas na academia por esquecimento para burlar esta regra.

4- Não é permitida a presença de crianças nas dependências da Club Academia

Para que os alunos não desviem a atenção dos treinos, para evitar acidentes e manter a área dos aparelhos restrita apenas aos que estão praticando musculação, esteira ou bicicleta, as crianças devem estar afastadas, permanecendo em áreas adjacentes ou em outras dependências do clube. Esta medida tem a finalidade de preservar as crianças e evitar possíveis acidentes levando em consideração que o clube dispõe de outros locais mais seguros e apropriados para a permanência das crianças. Os professores não permitirão a presença de crianças acompanhando os pais durante atividades físicas nas dependências da Club Academia.



5- O limite de idade, ou idade mínima para a atividade física na Club Academia é de 14 anos completos.

Casos de indicação médica ou necessidade especial serão avaliados pela comissão responsável pela academia, mediante apresentação de atestado médico.

6- Respeitar os horários das aulas

Os alunos devem se apresentar para as aulas no horário determinado. Será dada uma tolerância de 10 minutos, após a qual não será permitida a entrada.

7- As portas das salas de spinning serão mantidas fechadas durante as aulas, desde o seu início até o final.

8- Guardar os halteres, anilhas e barras após o uso.

Imediatamente após a execução da série, os halteres, anilhas e barras devem ser guardados no local apropriado. No caso das anilhas, respeitar sempre a indicação dos pesos afixada nos suportes. No caso dos halteres devem ser colocados no suporte de halteres aos pares, conforme o peso.

9- Fazer revezamento durante as séries.

Após a chegada de outro aluno, o aparelho deverá ser usado no sistema de revezamento visando otimizar a utilização dos aparelhos e aproveitar melhor o tempo.

O revezamento de mais de 2 alunos será feito por ordem de chegada ao aparelho.

10- Permanecer no aparelho somente o tempo necessário para executar a série.

Se o aluno não estiver usando o aparelho, evitar permanecer sentado sobre ele ou conversar com o colega, atrasando o tempo de execução da série.

Deve-se ter em mente que outros alunos poderão estar aguardando para utilizar o mesmo aparelho. Este procedimento deve ser seguido também em relação ao material esportivo e acessórios.

11- Respeitar os horários de fechamento da academia.

Programar o horário de chegada e o tempo de treino para não permanecer na academia após os horários de fechamento.

Não será permitida a presença de alunos após os horários estipulados para o fechamento da academia, tendo em vista que os alunos não podem treinar sem a presença dos professores.

Horários de encerramento atividades da Club Academia:

De segunda a sexta 22:00h

Sábados intervalo horário de almoço das 13:00h-14:00h e fechamento as 18:00h

Domingos 12:00h

Feriados: horários serão divulgados com antecedência.



12- Os alunos não estão autorizados a manipular o aparelho de som da academia.

O aparelho de som da academia deve ser controlado pelos professores, tanto no caso de colocação de CDs, como em relação a troca das estações de rádio e volume do som.

13- Colaborar com a limpeza da academia

Os alunos devem permitir que funcionários do clube façam o trabalho de faxina e limpeza da academia, ajudando a manter o local sempre limpo

14- Não será permitida a utilização das instalações da Club Academia por personal trainers que não pertençam ao quadro de professores do Tênis Clube.

Esta medida tem como objetivo evitar que se crie vínculo empregatício destes profissionais, contratados por associados, com o clube. Os alunos que contratarem profissionais que não sejam da Club Academia para acompanhá-los nos treinos não serão autorizados a receber tal acompanhamento e estes profissionais não serão autorizados a entrar no clube.

15- Os pertences pessoais não são de responsabilidade do clube

O Tênis Clube disponibiliza os armários para a guarda dos pertences, ficando à critério do associado a utilização de cadeado.

16- Os armários poderão ser utilizados somente durante o período de treinamento.

17- Os alunos devem seguir a orientação dos professores para a execução das séries nos aparelhos de musculação respeitando a carga para qual cada aparelho foi dimensionado. Qualquer dano ao equipamento devido ao excesso de carga, desrespeitando a regra acima é passível de advertência e punição, sendo que o associado será responsabilizado pelas despesas em relação ao conserto do equipamento.

CONSIDERAÇÕES GERAIS

O não cumprimento de qualquer regra acima descrita, pode implicar em advertência e ou suspensão do associado.

Os casos não contemplados no regulamento acima serão analisados pela comissão responsável pela academia.

Este regulamento poderá sofrer alterações à critério da comissão da academia.