

# REGULAMENTO – Localizada / Alongamento / Mov. e Qualidade de Vida

## 1. OBJETIVO

Proporcionar aos associados à prática das atividades físicas recreativas “Ginástica Localizada, Alongamento e Movimento e Qualidade De Vida”.

## 2. PARTICIPANTES

Poderão participar todos os associados que comprovarem idade igual ou superior a 14 (quatorze) anos. Os menores de 18 (dezoito) anos deverão, no momento da inscrição apresentar autorização de seus pais ou responsáveis legais para prática dessa atividade.

## 3. DOCUMENTOS EXIGIDOS

Atestado Médico que habilite para prática de atividades físicas com data de emissão não superior a 30 (trinta) dias se sua apresentação, sendo obrigatória sua renovação a cada período de 12 (doze) meses.

## 4. PROCESSO DE INSCRIÇÃO

As inscrições serão realizadas no Departamento de Esportes e Recreação, no horário das 08h00 às 17h00 de segunda a sexta-feira e das 08h00 às 12h00 aos sábados, ocasião em que preencherá a ficha de inscrição e receberá uma cópia do regulamento, devendo na mesma constar ciência.

## 5. DA DURAÇÃO E HORÁRIOS DAS AULAS

5.1 A aula terá duração de 01 (uma) hora, com tolerância de atraso de no máximo 10 (dez) minutos e será ministrado nos seguintes dias e horário:

-Segunda e quarta-feira: 20h00 às 21h00	(Localizada)
-Terça e quinta-feira: 18h00 às 19h00	(Localizada)
-Segunda-feira: 15h00 às 16h00	(Mov. Qual. De Vida)
-Quarta-feira: 15h00 às 16h00	(Mov. Qual. De Vida)
-Sexta-feira: 15h00 às 16h00	(Mov. Qual. De Vida)
-Segunda-feira: 16h00 às 17h00	(Alongamento)
-Terça e quinta-feira: 08h00 às 09h00	(Alongamento)
-Quarta-feira: 16h00 às 17h00	(Alongamento)
-Sexta-feira: 16h00 às 17h00	(Alongamento)
-Quarta e sexta-feira: 08h00 às 09h00	(Alongamento)
-Segunda e quarta-feira: 17h00 às 18h00	(Localizada)
-Segunda e quarta-feira: 19h00 às 20h00	(Localizada)
-Terça e quinta-feira: 08h00 às 09h00	(Localizada)
-Terça e quinta-feira: 16h00 às 17h00	(Localizada)
-Terça e quinta-feira: 19h00 às 20h00	(Localizada)

5.2. O associado, no momento de sua inscrição optará pelo horário que melhor lhe convier, respeitando o limite de 02 (duas) aulas semanais.

## 6 UNIFORME E VESTIMENTAS

6.1 Para prática desta aula será obrigatório que o aluno esteja trajado com vestimenta adequada assim entendendo: roupa própria para prática destas modalidades.

## 7. FREQUENCIA AS AULAS

7.1 O associado que faltar em 03 (três) aulas no mês, terá sua inscrição cancelada e sua vaga disponibilizada para lista de espera.

7.2 Não terá a vaga cancelada o associado que deixar de frequentar as aulas por um período de no máximo 15 (quinze) dias, por motivo justificado e comprovado, não sendo permitida a prorrogação deste prazo.

## 8. OUTRAS INFORMAÇÕES

8.1 As aulas dessas modalidades embora envolvam questões técnicas não terão caráter competitivo e se aplica para condicionamento físico, não possuindo caráter de reabilitação física de qualquer natureza.

8.2 A prática desta atividade física envolve risco de lesão, principalmente se realizada de forma inadequada. Portanto, é imprescindível o acompanhamento de profissional habilitado.

8.3 Os materiais de uso pessoal para prática desse esporte serão de responsabilidade integral do aluno.

8.4 Ficará a critério da Diretoria do Grêmio C.P. estipular mensalidade à parte, do associado que desejar se ativar nesta prática, de acordo com as regras estatutárias, devendo, contudo, comunicar aos associados os valores com antecedência.

8.5 É facultado à Diretoria do Grêmio C.P. cancelar horários, turmas ou mesmo a atividade, mediante prévio aviso, sem que isto resulte em qualidade dano ou direito ao associado.