



REGULAMENTO - PRÁTICA DE MAT PILATES

1. OBJETIVO

à prática da atividade física na modalidade “Mat Pilates” sem a expedição de certificado de participação do curso.

2. PARTICIPANTES

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

3. DOCUMENTOS EXIGIDOS

Atestado Médico que o habilite para a prática de atividades físicas com data de emissão não superior a 30 (trinta) dias de sua apresentação, sendo obrigatório 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.

5. PAGAMENTO

- 5.1 Os praticantes da aula de Mat Pilates deverão realizar antecipadamente o pagamento da taxa vigente.
- 5.2 A taxa mensal vencerá no dia 15 (quinze) de cada mês, sendo permitido ao associado que não efetuar o correspondente pagamento frequentar as aulas até o dia 20 (vinte), ficando após esta data impedido de participar das aulas de Mat Pilates.

6. DA DURAÇÃO E HORÁRIOS DAS AULAS

6.1 As aulas terão duração de 1 (uma) hora, com tolerância de atraso de no máximo 10 (dez) minutos de seu início e serão ministradas nos seguintes dias e horários:

- | | |
|----------------------------------|--|
| - às segundas e quartas-feiras – | das 08h00min às 09h00min
das 09h00min às 10h00min
das 13h00min às 14h00min
das 15h00min às 16h00min |
| - às terças e quintas-feiras – | das 07h00min às 08h00min
das 17h00min às 18h00min
das 18h00min às 19h00min
das 19h00min às 20h00min
das 20h00min às 21h00min |
| - às quartas e sextas-feiras- | das 07h00min às 08h00min
das 17h00min às 18h00min
das 18h00min às 19h00min
das 19h00min às 20h00min |

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

6.3 Por questões de segurança não será permitida a permanência de alunos no local da aula sem a presença do instrutor responsável e, tão pouco, fora do horário em que as mesmas forem ministradas.

7. UNIFORME E VESTIMENTAS

- 7.1 Para a prática desta aula será necessário que o aluno esteja trajado com vestimenta adequada assim entendendo: Roupas de ginástica que permita a mobilidade sem botões, zíper, fivelas, etc.
- 7.2 Por motivo de segurança, durante a prática da atividade física não será permitido o uso de qualquer objeto (brincos, anéis, pulseiras, relógios, etc.) que represente risco a integridade física do aluno ou grupo.
- 7.3 Não será permitida a prática da aula com o uso de qualquer tipo de calçado.

8. OUTRAS INFORMAÇÕES

- 8.1 As aulas dessa modalidade embora envolvam questões técnicas não tem caráter competitivo e se aplica para condicionamento físico, correção postural, alongamento dentre outros 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 a prática desse esporte serão de responsabilidade integral do aluno.
- 8.4 É facultado à Diretoria do Grêmio C.P. alterar e/ou cancelar horários, turmas ou mesmo a atividade, mediante prévio aviso, sem que isto resulte em qualquer dano ou direito ao associado.

Jundiaí, 26 de agosto de 2016.