



REGULAMENTO - PRÁTICA DE HIDROGINÁSTICA

1. OBJETIVO

Proporcionar aos associados à prática da atividade física na modalidade “Hidroginástica” 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

Esta modalidade esportiva por liberalidade da agremiação está isenta de pagamento adicional, podendo, entretanto, tal condição ser modificada a qualquer tempo a critério da Diretoria.

6. DA DURAÇÃO E HORÁRIOS DAS AULAS

6.1 As aulas terão duração de 45 (quarenta e cinco) minutos, com tolerância de atraso de no máximo 10 (dez) minutos de seu início e serão ministradas nos seguintes dias e horários:

- às terças e quintas-feiras –	das 07h45min às 08h30min das 09h15min às 10h00min das 10h15min às 11h00min das 11h00min às 11h45min das 17h00min às 17h45min das 17h45min às 18h30min das 19h30min às 20h15min
- às quartas e sextas-feiras –	das 07h45min às 08h30min das 09h15min às 10h00min das 10h00min às 10h45min das 15h45min às 16h30min
aos sábados-	das 08h00min às 08h45min

6.2 O associado, no momento de sua inscrição, optará pelo horário que melhor lhe convier, respeitando o limite de 02 (duas) aulas semanais excetuando-se os sábados em que o associado participará apenas de 01 (uma) aula.

7. UNIFORME E VESTIMENTAS

7.1 Para a prática desta aula será obrigatório que o aluno esteja trajado com vestimenta adequada assim entendendo: uso de touca, maiô e sunga com forro.

7.2 Por motivo de segurança, durante a prática da atividade física não é recomendável o uso de qualquer objeto (brincos, anéis, pulseiras, relógios, etc.) que represente risco a integridade física do aluno ou grupo.

8. FREQUÊNCIA AS AULAS

8.1 O associado que faltar em 03 (três) aulas no mês, das realizadas durante a semana, ou em 02 (duas) aulas, das realizadas aos sábados, terá sua inscrição cancelada e sua vaga disponibilizada para a lista de espera.

8.2 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.

9. OUTRAS INFORMAÇÕES

9.1 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.

9.2 Os materiais de uso pessoal para a prática desta modalidade serão de responsabilidade integral do aluno.

9.3 Para a prática desta modalidade, o exame médico dermatológico não poderá estar vencido.

9.4 Por motivo de segurança, com tempo chuvoso e que apresente riscos de descarga elétrica (raio) não haverá aula.

9.5 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. **9.6** 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.