



1. OBJETIVO

Proporcionar aos associados à prática de atividades físicas, por meio do uso de aparelhos e equipamentos específicos.

2. PARTICIPANTES

Poderão participar todos os associados que comprovarem idade **a partir de 12 (doze)** anos. Os menores de 18 (dezoito) anos deverão **apresentar**, no momento da inscrição, autorização de seus pais ou responsáveis legais para a prática de atividades físicas.

3. DOCUMENTOS EXIGIDOS

- 3.1 **Para associados** com idade de **12 (doze)** até **69 (sessenta e nove)** anos, **deverá ser apresentado** Questionários de Prontidão de Atividade Físicas (PAR-Q), **ressalvando-se que os que tiverem idade inferior a 15 anos (quinze) anos também deverão apresentar** autorização por escrito de pai ou responsável legal.
- 3.2 Para os interessados com idade a partir de **70 (setenta)** anos apresentação de atestado de aptidão para a prática de atividades físicas, na qual deverá constar obrigatoriamente, o nome completo do médico, seu CRM e eventuais observações relativas às especificidades de cada caso concreto.
- 3.3 **Para os interessados com idade entre 12 (doze) a 15 (quinze) anos incompletos deverão ser apresentado obrigatoriamente o Atestado ou Laudo Médico de aptidão para a prática de atividades físicas, na qual deverá constar obrigatoriamente, o nome completo do médico, seu CRM e eventuais observações relativas às especificidades de cada caso concreto.**
- 3.4 **A entrada de adolescente entre 12 (doze) a 15 (quinze) anos incompletos no recinto da academia só será permitida desde que devidamente acompanhado dos pais ou responsável legal, devendo também estes últimos serem associados do clube e estarem com suas obrigações em dia.**

4. PROCESSO DE INSCRIÇÃO / AGENDAMENTO AVALIAÇÃO FÍSICA E INICIO DA UTILIZAÇÃO DA ACADEMIA

- 4.1 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.
- 4.2 Após a inscrição será agendado, exame de Avaliação Física com preenchimento de um questionário específico para levantamento de informações relativas à saúde do interessado (anamnese) que deverá realiza-lo, dentro do prazo máximo de 30 (trinta) dias da data da inscrição, sendo obrigatória a sua renovação a cada período de 06 (seis) meses.
- 4.3 O interessado poderá utilizar a academia no primeiro dia útil subsequente ao dia da inscrição.



5. PAGAMENTOS

- 5.1. Os participantes para fazerem uso da academia deverão antecipadamente realizar os pagamentos das taxas vigentes.
- 5.2. A taxa mensal de academia 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 da academia.

6. DA DURAÇÃO E HORÁRIOS DAS AULAS

- 6.1 O horário de funcionamento da academia da Sede Central será de segunda a sexta-feira das 6h30 às 22h00 e aos sábados da 08h00 às 16h00. Da Sede de Campo de terça a sexta-feira das 18h00 às 21h30, Domingos e Feriados das 08h00 às 12h00. **Podendo ser alterado e/ou adequado de acordo com as necessidades do clube.**
- 6.2 O Horário de frequência da Academia é de livre escolha do associado, o qual, no entanto fica limitado em 01h30min por dia.
- 6.3 Por questões de segurança não será permitido permanecer nas dependências da academia, após o horário da atividade física.

7. UNIFORME E VESTIMENTAS

Para a utilização da academia será obrigatório que o aluno esteja trajado com roupas apropriadas para atividade física e tênis.

8. DA ORGANIZAÇÃO

- 8.1. O aluno deverá deixar, após a realização dos exercícios, todos e quaisquer materiais, equipamentos e acessórios, no devido lugar em que se encontravam, cabendo ao professor verificar o cumprimento.
- 8.2. O aluno reincidente que não cumprir a presente norma, será ouvido pelo Departamento de Esporte e tal conduta será passível de punição nos termos do Artigo 17º do Estatuto Social.

9. OUTRAS INFORMAÇÕES

- 9.1 Não será permitida a entrada de acompanhante na academia, bem como a de personal trainer, ficando a orientação das atividades físicas sob a responsabilidade exclusiva dos profissionais contratados ou credenciados pelo Grêmio C.P.
- 9.2 A prática desta atividade física envolve risco de lesão, principalmente se realizada de forma inadequada. Portanto é imprescindível o acompanhamento de profissional habilitado, devendo o aluno seguir estritamente o que lhe for orientado.
 - 9.2.1 Em caso de descumprimento, o aluno será ouvido pelo Departamento de Esporte e deverá assinar termo de responsabilidade pela prática diversa e errônea dos exercícios.



Assunto:
**PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA ACADEMIA DA
SEDE CENTRAL E DE CAMPO**

DE
06/2015

Fls.

02/03

- 9.2.2** A fim de evitar lesões, os alunos deverão seguir as orientações dos professores, bem como, em especial, a dos espaços da academia destinados à cada atividade física.
- 9.2.3** O Aluno que for orientado pelo professor a não utilizar aquele espaço para determinado exercício e for reincidente na desobediência, será ouvido pelo Departamento de Esporte e tal conduta será passível de punição nos termos do Artigo 17º do Estatuto Social.
- 9.3** Os materiais de uso pessoal para a prática desse esporte serão de responsabilidade integral do aluno.
- 9.4** Não será permitido o consumo de alimentos durante a permanência da academia.
- 9.5** O Grêmio C.P. não se responsabilizará pelo furto ou extravio de objetos de valor dos frequentadores da academia, portanto, recomendamos levarem para o local apenas objetos de uso pessoal que sejam necessários e que deverão ser guardados no armário da academia e fechados com cadeado do próprio associado.
- 9.6** O armário da academia disponibilizado ao usuário deverá ser utilizado somente durante o tempo de sua permanência no local. Na hipótese do usuário deixar o armário ocupado e fechado com cadeado, o Grêmio C.P. poderá abri-lo, mediante aviso de 02 (dois) dias, afixado na porta do armário, para a utilização de outro frequentador e não fará a restituição ou indenização do cadeado violado.
- 9.6.1** O último professor que sair da academia, ou seja, aquele professor que faz a vistoria no final do dia e fecha a academia, será responsável também por fiscalizar os armários e caso estejam fechados, deverão afixar aviso na porta, anotando a data e horário.
- 9.6.2** Quando o professor constatar que o prazo para desocupação do armário tiver expirado, deverá comunicar o Departamento Operacional do Grêmio C.P. para realizar a abertura forçada e remoção dos eventuais bens, acomodando-os em um saco e os deixando a disposição do associado pelo prazo de 01 (um) mês.
- 9.6.3** A abertura do armário se fará na presença de uma testemunha que também assinará o relatório que deverá conter todos os itens encontrados e se possível fotografados, juntamente com o funcionário que efetivamente realizou a violação do cadeado.

Obs: O não cumprimento do presente regulamento será passível de punição nos termos do Artigo 17º do Estatuto Social.

Aprovações:

_____ data 20/09/2021
Diretoria Executiva

_____ data 24/09/2021
Conselho Deliberativo

