



REGULAMENTO DE USO DA ACADEMIA

DA SALA

01. A utilização dos aparelhos estará sob a responsabilidade, supervisão e orientação dos profissionais de musculação da academia.
02. O uso da academia será de exclusividade dos ASSOCIADOS, mediante a apresentação da carteira social e matrícula na modalidade escolhida.

DOS HORÁRIOS

03. A academia ficará aberta das 6h às 22h de segunda a sexta (entrada até as 21h30), das 8h às 14h aos sábados. Domingos e feriados FECHADA.
- HORÁRIO GRATUITO: de segunda a sexta das 9h às 17h, sábados das 8h às 12h.
- HORÁRIO PAGO: de segunda a sexta das 6h às 22h (entrada até as 21h30), sábados das 8h às 14h.
- HORÁRIO PAGO RESTRITO: de segunda a sexta das 9h às 17h, sábados das 8h às 12h.
* Ginástica: no horário das 9h às 11h, o associado tem direito a praticar uma das modalidades da ginástica 02x ou 03x por semana, dependendo da modalidade escolhida. Excedendo esta quantidade, de uma modalidade, será cobrada uma taxa. Para o horário pago, será cobrada uma taxa por modalidade.
04. Para frequentar a sala de musculação, nos horários gratuitos, pago e pago RESTRITO, o associado deverá estar matriculado, inscrito, assegurando desta forma, seu horário de uso.
05. O aluno que faltar três aulas consecutivas na GINÁSTICA GRATUITA, sem justificativas, perderá a vaga. Para que a mesma seja assegurada, o aluno deverá apresentar atestado médico até o último dia do mês que ocorreu a última falta, não excedendo 01 (um) atestado a cada 06 (seis) meses. Não sendo apresentado atestado médico, o retorno ao seu horário será mediante ao pagamento do valor de uma mensalidade da modalidade, referente ao mês da falta.
06. A frequência na musculação, nos horários gratuitos, é de no máximo três vezes por semana.

DAS INFORMAÇÕES GERAIS

08. O clube disponibilizará profissionais na área de educação física para orientar em programas de treinamento e exercícios específicos.
09. Após a utilização dos pesos e objetos da academia, será de responsabilidade do aluno colocá-los nos seus devidos lugares.
10. A critério dos responsáveis, a ACADEMIA poderá ser interdita quando:
• For necessária manutenção corretiva ou preventiva;
• Reservada para competições oficiais, aulas ou reservas especiais previamente agendadas e divulgadas;
11. É de responsabilidade da Secretaria, orientar o aluno para que cumpra o regulamento.
É de responsabilidade dos profissionais da academia assegurar que sejam cumpridas as normas deste regulamento na ACADEMIA.
12. NÃO será de responsabilidade do Clube ou dos professores a guarda de objetos pessoais.
13. O desrespeito às normas, regimentos internos e indisciplinas no ambiente da academia, sujeitarão aos transgressores às punições previstas no Regimento Interno e Estatuto Social do Grêmio Náutico Gaúcho.
14. Em caso de dúvidas procure esclarecimento junto aos professores ou com a administração do clube. Os casos omissos serão resolvidos pela Diretoria.

DAS OBRIGATORIEDADES

15. Apresentação da carteira social e em dia com a tesouraria.
16. Apresentar o ATESTADO MÉDICO ORIGINAL, dando-se preferência de um Clínico Geral ou Cardiologista. Não sendo apresentado atestado médico será exigida a assinatura do Termo de Responsabilidade para a Prática da Atividade Física.
17. O pagamento da anuidade da Academia é obrigatório para o início da prática de musculação, sendo o valor integral no mês de novembro do ano vigente e proporcional a partir do mês de dezembro.
18. Idade mínima de 14 anos completos no ato da inscrição.
19. É OBRIGATÓRIO o uso de TOALHA INDIVIDUAL para ingressar na sala (não será aceito outros materiais que não seja toalha). Lembrando que temos à disposição toalhas para locação.
20. Para uso dos armários da academia, faz-se necessário trazer cadeado e retirar os pertences após atividade, disponibilizando o mesmo a outros usuários.
21. É obrigatório o uso de trajes apropriados para atividades físicas como camiseta, calção, bermuda ou abrigo e o uso de tênis.

DAS PROIBIÇÕES

22. NÃO será permitido o uso de nenhum tipo de sapato ou similar durante a prática das atividades.
23. NÃO será permitido o acesso de alunos utilizando trajes de banho, sem camisa, de chinelos, sandálias, bermudas jeans e sarja ou qualquer outra peça similar às relacionadas.
24. É proibido FUMAR, lanchar e ingerir BEBIDAS ALCOOLICAS ou chimarrão no interior da academia.
25. É proibida a permanência de crianças (menor de 14 anos) e pessoas NÃO matriculadas na academia.