

NOVO

REGULAMENTO DO USO DA ACADEMIA



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

DOS HORÁRIOS

3. A academia ficará aberta das 7h às 22:45h, sendo que o acesso as dependências será até 22h.

Horário gratuito: de 2ª a 6ª feira das 9h às 17h; e no sábado das 08h às 10h.

Horário pago: de 2ª a 6ª feira das 7h às 9h e das 17h às 22h45. No sábado das 10h às 14h.

* **Ginástica:** no horário gratuito, o associado tem direito a praticar uma das modalidades da ginástica duas ou três vezes 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.

4. Para frequentar a sala de musculação, nos horários gratuitos e pagos, o associado deverá estar matriculado, inscrito, assegurando desta forma, seu horário de uso.

5. O aluno que faltar três aulas consecutivas do horário gratuito, sem justificativas, perderá a vaga, salvo a apresentação de atestado médico. Para retornar ao seu horário, deverá pagar o valor de uma mensalidade da modalidade, referente ao mês da falta. O aluno deve realizar este procedimento dentro do prazo de quinze dias após a última falta.

6. A frequência na musculação, nos horários gratuitos, é de um horário predeterminado pelo associado, mediante confirmação de vaga no horário, no máximo três vezes por semana.

Para horários pagos, será permitida a inscrição em no máximo um horário/dia, predeterminados pelo associado, mediante confirmação de vaga.

O associado que vier fora de seu horário pago, caso tenha vaga, poderá solicitar ingresso. Não prejudicando os usuários do horário.

7. No horário gratuito, a tolerância é de 10 minutos antes do horário e até 20 minutos após.

DAS INFORMAÇÕES GERAIS

8. O Clube disponibilizará profissionais na área de educação física para orientar em programas de treinamento e exercícios específicos.

9. 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 interditada 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 EXAME MÉDICO, dando-se preferência de um CLÍNICO GERAL, CARDIOLOGISTA ou atestado específico para práticas esportivas de outro profissional que tenha CRM.

17. A realização da avaliação física no valor de R\$ 50,00 (cinquenta reais) para o início da prática de musculação. Para obter melhores resultados, a avaliação física será refeita no período máximo de 1 ano, sendo que dentro deste período, será feita uma reavaliação de acordo com o parecer do professor responsável, sem custo adicional para o associado.

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).

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 as 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.

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DA ACADEMIA

- De segunda-feira a sexta-feira: das 7h às 22h45

- Sábados: das 8h às 14h

Qualquer dúvida ou esclarecimento queira por gentileza, dirigir-se ao supervisor e/ou encarregado do setor.

