



ALPHAVILLE TÊNIS CLUBE
DEPARTAMENTO GERAL DE ESPORTES

PROGRAMA ALPHA SÊNIOR

REGULAMENTO ESPECÍFICO DE MODALIDADE

1. INSCRIÇÕES:

Para realizar a inscrição o associado poderá agendar uma aula experimental, junto ao DGE e posteriormente retirar a autorização de matrícula, também no DGE e encaminhar-se à Secretaria Social para efetivá-la, desde que haja disponibilidade de vagas.

Será cobrada uma taxa no valor de 50% da mensalidade da modalidade e as aulas proporcionais, no mês corrente.

Todos deverão preencher a ficha cadastral fornecida pelos professores.

Com a inscrição no programa ALPHA SÊNIOR o aluno terá direito a freqüentar 08 (oito) aulas semanais.

2. OBJETIVO:

Destinado a associados acima de 60 anos de ambos os sexos, o programa é voltado a pratica da atividade física saudável e sociabilização dos participantes.

3. FREQUÊNCIA:

O aluno somente poderá participar das aulas de sua categoria caso esteja regularmente inscrito junto ao Departamento Geral de Esportes e Secretaria Social.

A tolerância máxima de atraso é de 15 minutos. Esgotado este tempo o aluno não poderá participar da aula, salvo em casos previamente autorizados.

4. UNIFORME:

O uniforme para a prática esportiva é obrigatório por questão de conforto e segurança.

Verificar com o professor da modalidade o vestuário adequado para a prática.

Hidrogenástica: O uso do uniforme: Sunga ou maiô e touca, é obrigatório para a realização das aulas. Isto contribui tanto para o conforto do aluno na realização da atividade, quanto para a manutenção dos padrões de higiene e limpeza da piscina.

5. DISCIPLINA:

As atitudes de indisciplina serão comunicadas aos Coordenadores para as possíveis deliberações.

Todos os casos de indisciplina poderão ser comunicados à Comissão de Disciplina do ATC para providências.

6. EVENTOS:

O aluno será convidado para participar de Eventos do Clube, no caso de não poder comparecer, deverá justificar-se junto ao professor responsável com antecedência.

7. PAR-Q / ATESTADO MÉDICO:

Praticantes com idade inferior à 18 anos, deverá entregar um termo de responsabilidade assinado pelo responsável (maior de 21 anos), autorizando o menor a realizar a prática da atividade física.

Praticantes entre 18 e 69 anos deverão preencher o questionário de prontidão de atividade física (PAR-Q).

Associados a partir de 70 anos, Para a prática da modalidade será obrigatória a entrega do atestado Médico, no Departamento Geral de Esportes, declarando que o associado está apto à prática da modalidade.

8. EXAME MÉDICO:

Para a prática da Hidroginástica será obrigatória a realização de exame médico de PISCINA no Departamento Médico do Clube.

INFORMAÇÕES SOBRE AS MODALIDADES – ALPHA SÊNIOR

PILATES SOLO:

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR
3ª e 5ª Feira	11h15 às 12h15	Sala de Pilates Solo	Vagner
3ª e 5ª Feira	16h45 às 17h30	Sala de Pilates Solo	Vagner

YOGA:

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR
2ª e 4ª Feira	11h15 às 12h15	Sala de Pilates Solo	Daniela

MUSCULAÇÃO COM ALONGAMENTO:

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR
2ª e 4ª Feira	15h30 às 16h15	Sala de Musculação	Caroline
3ª e 5ª Feira	15h15 às 16h00	Sala de Musculação	Caroline

Departamento Geral de Esportes



TERMO DE COMPROMISSO

Eu, _____
declaro estar ciente do Regulamento Específico do Programa ALPHA SENIOR,
concordando com o conteúdo apresentado.

Barueri, ____ de _____ de 2024.

Assinatura