



ALPHAVILLE TÊNIS CLUBE
DEPARTAMENTO GERAL DE ESPORTES

ACADEMIA

REGULAMENTO ESPECÍFICO DA MUSCULAÇÃO

1. HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:

Dias	Horários
2ª a 6ª feira	06h00 às 22h00
Sábado e Domingo	07h00 às 18h00
Feriado	Horário normal

2. IDADE:

Idade mínima permitida para acesso e permanência na sala: 12 anos (acompanhado do responsável legal).

- Adolescentes entre 12 e 14 anos devem estar acompanhados dos pais ou responsável legal;
- Alunos entre 15 e 18 anos deverão apresentar documento de autorização dos pais ou responsável legal;
- Acima de 18 anos a frequência é livre.

3. ATESTADO MÉDICO / PAR-Q/AVALIAÇÃO FÍSICA

Praticantes com idade inferior a 18 anos, deverão entregar um termo de responsabilidade assinado pelo responsável legal, autorizando o menor a realizar a prática da atividade física.

Praticantes entre 12 e 69 anos deverão preencher o questionário de prontidão de atividade física (PAR-Q), junto com o Termo de Responsabilidade.

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

4. AVALIAÇÃO FÍSICA:

A Avaliação física não é obrigatória, no entanto é aconselhável, pois permite ao professor conhecer as condições físicas do aluno (circunferências corporais, flexibilidade, percentual de massa magra e gordura), possibilitando a elaboração de um programa de treinamento fidedigno às capacidades do aluno. O ATC disponibiliza o serviço de avaliação física. Para maiores informações e agendamento consulte o Professor.

5. UNIFORME:

Os frequentadores da sala deverão estar trajados adequadamente para a prática da musculação, ou seja, calção ou shorts, camiseta, tênis, conjunto para ginástica (top, moletom, lycra, etc.). É proibido o uso de chinelos, papetes, chuteiras, maiôs, biquínis, sungas, todo o tipo de jeans edescalçado, entre outros não citados acima.

6. EQUIPAMENTOS:

Pesos, anilhas, halteres, barras e todo equipamento utilizado, deverão, após o uso, ser guardados nos seus devidos lugares (anilheiros, suportes e prateleiras).

A responsabilidade pelos equipamentos da sala e sua correta utilização é do associado, bem como o prejuízo causado pela má utilização.

Os frequentadores deverão higienizar os equipamentos antes e após sua utilização, os produtos e materiais adequados estão disponibilizados no local.

7. AR-CONDICIONADO:

Os aparelhos de ar-condicionado serão ligados na temperatura de 22º graus e as janelas fechadas, todas as vezes que a temperatura ambiente estiver igual ou superior a 23º graus.

8. SOM AMBIENTE:

O som ambiente permanecerá ligado na rádio ATC, sempre que a academia estiver aberta.

9. APARELHOS TELEVISORES:

O manuseio dos aparelhos televisores fica restrito unicamente aos professores da Sala de Musculação. Na ausência de professores, ficará a cargo do Departamento de Esportes. A troca de canais será realizada somente mediante consenso dos associados.

10. DISPOSIÇÕES GERAIS:

Não será permitido o consumo de qualquer tipo de alimento ou bebida alcoólica, na Sala de Musculação. O Clube não se responsabiliza por objetos pessoais deixados na sala. Os objetos encontrados serão entregues na Portaria Social.

Fica estabelecido que no intervalo entre uma e outra série, o aparelho deverá ser liberado para que outro associado possa utilizá-lo.

Os casos não previstos neste Regulamento serão resolvidos pelo Departamento de Esportes de acordo com a orientação da Diretoria.

Os casos de não cumprimento deste Regulamento serão submetidos à apreciação da diretoria de esportes e comissão disciplinar.

11. EQUIPE TÉCNICA:

Coordenador	Paulo Roberto Oliveira
Líderes	Marcos Paulino Lessa Vinícius Santos Ribeiro
Professores	Cesar Augusto Romualdo da Silva Douglas Santos Silva Lucas de Sousa Zorek Max Peterson de Oliveira Regilene Gonçalves Oliveira Rodrigo Hiroshi Rodrigues



TERMO DE COMPROMISSO

Eu, _____ declaro estar ciente do Regulamento Específico da Academia, concordando com o conteúdo apresentado.

Obs: para os menores os pais ou responsáveis deverão assinar este termo.

Nome: _____ Título _____

Barueri, _____ de _____ de 2024.

Assinatura