



ALPHAVILLE TÊNIS CLUBE
DEPARTAMENTO GERAL DE ESPORTES

PERSONAL TRAINER

REGULAMENTO ESPECÍFICO DA MODALIDADE

1. INSCRIÇÕES:

Para ter aulas com Personal Trainer, o associado deverá agendar aula experimental no DGE, de acordo com a grade de horários disponíveis. Caso se confirme o interesse, realizar a matrícula ou incluir o nome em lista de espera.

As aulas de Personal Trainer, só poderão ser ministradas pelos professores especializados contratados pelo Clube.

2. UNIFORME:

Os freqüentadores 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, entre outros não citados acima.

3. TREINAMENTOS:

Os treinos serão ministrados respeitando o horário contratado, de segunda a sexta feira.

Obs.: Não haverá aula nos feriados e não haverá reposição dessa aula.

4. REPOSIÇÃO DE AULAS

A reposição de aulas será possível nas seguintes condições:

- Falta do professor;

A reposição deverá ser agendada com o professor, respeitando sua disponibilidade de horário, para no máximo 30 dias. O aluno perderá o direito à reposição após esse período.

5. FÉRIAS:

Nossos professores trabalham pelo regime da CLT e tiram 30 dias de férias por ano, nesse período o clube disponibilizará um substituto para ministrar as aulas.

6. PAR-Q / ATESTADO MÉDICO:

Praticantes com idade inferior à 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).

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

7. DISPOSIÇÕES GERAIS:

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

8. EQUIPE TÉCNICA:

Personal trainer	Andressa Caeneiro de Melo
Personal trainer	Camila Birelli Kasteckas
Personal trainer	Carlos Eduardo Costa
Personal trainer	Edson Lima Ribeiro
Personal trainer	Felipe Lupi
Personal trainer	Kátia Roberta Misso
Personal trainer	Luana Aparecida Rocha de Oliveira
Personal trainer	Lucas Eduardo Mantovani
Personal trainer	Lucas Henrique de Lima Ferreira
Personal trainer	Michele Aparecida dos Santos
Personal trainer	Odilon Marques Oliveira Júnior
Personal trainer	Paulo Vitor Silva Oliveira



TERMO DE COMPROMISSO

Eu, _____ declaro estar
ciente do Regulamento Específico de Personal Trainer, concordando com o conteúdo
apresentado.

Barueri, ____ de _____ de 2024.

Assinatura