



ALPHAVILLE TÊNIS CLUBE  
DEPARTAMENTO GERAL DE ESPORTES

## YOGA

### REGULAMENTO ESPECÍFICO DA MODALIDADE

#### 1. MATRÍCULAS:

As matrículas deverão ser realizadas no Departamento Geral de esportes.

#### 2. FREQUÊNCIA:

O aluno só poderá participar das aulas de seu interesse caso esteja regularmente inscrito na modalidade e presente na lista de frequência mensal.

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

#### 3. DISCIPLINA:

O aluno que abandonar as atividades sem a autorização do professor, discutir, desrespeitar, agredir, revidar agressão ou ter conduta antidesportiva, poderá sofrer punições de acordo com a gravidade de sua atitude.

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

#### 4. CADASTRO DE ATLETA:

O professor irá solicitar o cadastro específico para a modalidade.

#### 5. EVENTOS E COMPETIÇÕES:

O aluno convocado para representar o Clube, no caso de não poder comparecer, deverá justificar-se junto ao técnico responsável com antecedência necessária para que outro aluno possa ser convidado em seu lugar.

No caso de não comunicar sua ausência, o aluno estará sujeito a não participar do próximo evento.

Lembramos que as convocações são oportunidades dadas ao aluno de representar o Clube em eventos e competições oficiais promovidos por federações, clubes co-irmãos, etc, portanto, devem ser tratados com o devido respeito e responsabilidade.

#### 6. 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 pratica da atividade física.

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

Associados acima 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.

## PROGRAMA LIVRE ESCOLHA

### Yoga:

| DIA     | IDADE            | HORÁRIO        | PROFESSOR |
|---------|------------------|----------------|-----------|
| 2ª e 4ª | Acima de 15 anos | 08h15 às 09h15 | Daniela   |
|         |                  | 09h15 às 10h15 |           |
|         |                  | 10h15 às 11h15 |           |
|         |                  | 17h00 às 18h00 |           |
|         |                  | 18h00 às 19h00 |           |
|         |                  | 19h00 às 20h00 |           |

**Uniforme:** Roupas adequadas para a prática de atividades físicas. O uniforme é obrigatório por questão de conforto e segurança.

**Departamento Geral de Esportes**

### TERMO DE COMPROMISSO

Eu, \_\_\_\_\_ declaro estar ciente do Regulamento Específico do Programa Livre Escolha, concordando com o conteúdo apresentado.

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

Modalidade / Curso: \_\_\_\_\_

Aluno: \_\_\_\_\_ Título: \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_ Celular: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Barueri, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2024.

\_\_\_\_\_  
**Assinatura**