



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.

**Hidroginástica:** 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 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.

#### **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:**

<b>DIA</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>LOCAL</b>	<b>PROFESSOR</b>
3ª e 5ª Feira	11h15 às 12h15	Sala de Pilates Solo	Vagner

#### **YOGA:**

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

**Departamento Geral de Esportes**



## TERMO DE COMPROMISSO

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

Barueri, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2020.

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