



ALPHAVILLE TÊNIS CLUBE  
DEPARTAMENTO GERAL DE ESPORTES

## **PILATES APARELHOS**

### **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.

As atitudes de indisciplina serão comunicadas aos Coordenadores. Se a atitude persistir os pais serão comunicados, se não resolvido, uma reunião será marcada entre coordenador, professor e pais.

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 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.

# PROGRAMA LIVRE ESCOLHA

## PILATES APARELHOS:

DIA	IDADE	HORÁRIO	MODALIDADE	PROFESSOR
3ª e 5ª	Acima de 15 anos	07h00 às 08h00	Grupo 2 X	Clariana / Marly
		08h00 às 09h00		Clariana / Marly
		09h15 às 10h15		Clariana / Marly
		10h15 às 11h15		Clariana / Marly
		15h00 às 16h00		Mayara / Marly
		16h00 às 17h00		Mayara / Marly
		17h30 às 18h30		Mayara / Marly
		18h30 às 19h30		Mayara / Marly
		19h30 às 20h30		Mayara / Marly
		20h30 às 21h30		Mayara / Marly
		2ª e 4ª		Acima de 15 anos
18h30 às 19h30	Mayara / Larissa			
19h30 às 20h30	Mayara / Larissa			
4ª e 6ª	Acima de 15 anos	07h00 às 08h00	Grupo 2 X	Cristiane / Larissa
		08h00 às 09h00		Cristiane / Larissa
		09h00 às 10h00		Cristiane / Larissa
		10h00 às 11h00		Cristiane / Larissa
		11h00 às 12h00		Cristiane / Larissa
2ª	Acima de 15 anos	08h00 às 09h00	Grupo 1 X	Clariana
		09h00 às 10h00		Clariana
		10h00 às 11h00		Clariana

**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 2021.

\_\_\_\_\_  
Assinatura