

- 1. UNIFORME:** Obrigatório o uso de roupas adequadas para atividades físicas e calçado fechado.
- 2. MATERIAL PEDAGÓGICO:** Uso exclusivo nas aulas, proibido o uso sem a presença do professor.
- 3. INSCRIÇÕES / ACESSO:** Todos os interessados deverão se inscrever no departamento de esportes ou pela internet, através do aplicativo ou pelo site: secretaria web, para iniciar sua prática. Os menores de 18 anos poderão participar das aulas com autorização dos pais (documento físico disponível no departamento de esportes ou digital pelo app ou site: piscinaararas.com.br / secretaria web). A idade mínima é de 14 anos completos. As turmas não possuem lista de espera, uma vez inscrito o aluno pode participar de qualquer aula da grade através do agendamento online (app ou site). O controle será realizado pelas vagas disponíveis online. É proibido participar da aula sem o agendamento antecipado. Caso o professor esteja no deslocamento de uma sala para outra, todos os alunos devem aguardar a chegada do mesmo. É proibido o trânsito de associados dentro da sala de aula quando não estiverem participando da mesma.
- 4. Faltas:** Os alunos terão direito a 01 (uma) falta dentro do mês corrente (os faltosos serão comunicados via sistema pelo WhatsApp). Na ocorrência da 2ª falta, os alunos serão comunicados novamente e ocorrerá o bloqueio do agendamento por 02 (dois) dias. Na ocorrência da 3ª falta, os alunos serão comunicados novamente e ocorrerá o bloqueio do agendamento por 1 semana. O acesso ao app é de exclusiva responsabilidade do associado titular, cabendo a esse o controle e fornecimento de senha aos demais dependentes menores ou não, imediatamente autorizados a participar da aula pelo titular, durante o acesso e agendamento.
- 5. AGENDAMENTO/CANCELAMENTO:** O agendamento pode ser realizado até 1 minuto antes do início da aula. Já o cancelamento deve ser feito até 30 minutos antes do início da aula. É de extrema responsabilidade do aluno realizar o cancelamento da aula, isso impede a ocorrência do bloqueio nos próximos agendamentos.
- 6. PAR-Q / ATESTADO MÉDICO:** A lei nº 16.724 de (22/05/18), alterou a lei anterior da exigência do atestado médico. Está instituído o Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q) para pessoas de 15 a 69 anos de idade. Os menores de 15 anos deverão estar devidamente autorizados pelos pais, os quais são responsáveis para responder o questionário e assinar pelos mesmos. Para os alunos com 70 anos de idade ou mais, permanece obrigatória a apresentação do atestado médico de aptidão para prática de atividades físicas e deverá constar obrigatoriamente o nome completo do médico, número do CRM e eventuais observações relativas às especificidades de cada caso.
- 7. ATRASO:** Caso ocorra atraso na aula, o aluno será notificado verbalmente pelo professor, persistindo esse atraso o aluno poderá ser impedido de fazer sua aula. Tolerância máxima de 10 minutos.
- 8. HIGIENIZAÇÃO:** É obrigatória a higienização dos materiais utilizados pelo aluno após o término da aula.
- 9. ORIENTAÇÃO:** A orientação pedagógica cabe exclusivamente aos professores: volume, intensidade, correções biomecânicas e demais orientações. Os alunos devem seguir as orientações dos professores para a sua segurança, adaptação e evolução nos resultados.
- 10. CELULARES / ELETRÔNICOS:** Pedimos para que evitem o uso de celulares (exceto em caso de emergência) ou qualquer outro aparelho eletrônico durante as aulas.
- 11. DISCIPLINA:** Os casos omissos serão analisados internamente e o descumprimento das regras poderá acarretar punições ao infrator. Os casos poderão ser encaminhados à sindicância e o associado poderá ser punido conforme o estatuto social. Todos os interessados deverão se inscrever no departamento de esportes para iniciar sua prática;
- 12. Grade Horária:**

FITNESS AAA – GRADE HORÁRIA					
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
-	07H15 (LOCAL 2)	-	07H15 (LOCAL 2)	-	-
-	08H15 (LOCAL 1)	08H15 (LOCAL 2)	08H15 (LOCAL 1)	08H15 (LOCAL 2)	-
-	-	-	-	-	-
-	-	10H15 (ALONGAMENTO)	-	10H15 (ALONGAMENTO)	-
17H00 (FUNCIONAL)	-	17H00 (FUNCIONAL)	-	-	-
-	-	18H15 (ALONGAMENTO)	-	18H15 (ALONGAMENTO)	-
-	19H00 (STEP/G AP)	-	19H00 (STEP/GAP)	-	-
-	-	-	-	-	-

Informações Gerais:

Local 1 – Moderada: Aula de ginástica com baixa intensidade, que visa a resistência muscular localizada, com movimentos de fácil execução, pouca carga e exercícios leves. Indicada ao público iniciante, idosos, gestantes e portadores de alguma patologia osteo articular.

Local 2 – Avançada: Aula de ginástica com intensidade média/alta, que visa a resistência muscular localizada, com movimentos de grau de dificuldade médio/alto, carga média/alta e exercícios com complexidade média/alta. Indicada ao público intermediário e avançado, que já é praticante de alguma atividade física e possui um histórico de mais de 90 dias de prática.

Funcional: Aula de ginástica que visa a execução de vários movimentos como puxar, empurrar, estabilizar, levantar, agachar, arremessar, correr ou saltar, fazendo do corpo uma ferramenta que produza movimentos mais eficientes, melhorando a performance e prevenindo lesões, em um processo de aprendizado, desafio e constante evolução. O treinamento funcional fornece uma variedade de estímulos e benefícios adicionais, que outras modalidades não conseguem atingir. No programa podemos intercalar atividades aeróbias (cíclicas/cardio-respiratórias) e localizadas (fortalecimento muscular), porém com foco na exploração do corpo como base para os estímulos, estabilizações, desestabilizações e aplicações de carga.

Alongamento: Aula que visa a promoção da amplitude articular e da elasticidade muscular. Exercícios leves e de fácil execução que promovem a flexibilidade dos músculos e das articulações. O alongamento facilita a irrigação sanguínea na musculatura, propicia um aumento no repertório motor e uma facilidade maior para (andar, subir escadas, dirigir, sentar, correr, levantar, vestir e outros movimentos fundamentais do dia a dia).

Step / Gap: Aula que explora a utilização do equipamento (step), onde se vivenciam movimentos combinados dos membros inferiores principalmente, proporcionando resistência cardio-respiratória (aeróbio), maior controle do corpo, coordenação motora e fortalecimento dos membros inferiores. A sigla GAP significa (glúteo, abdômen e perna), sendo que na mesma aula também temos por objetivo o trabalho desses grupos musculares, podendo explorar a utilização de outros materiais além do step que proporcionem esse trabalho específico.