



## Regimento Interno Dança para Melhor Idade – 2026

1. **Introdução:** Este regimento tem como objetivo estabelecer as regras para a prática nas aulas de Dança da Melhor Idade na AAA.

2. **Grade horária de aulas:**

Dias	Horários	Aula	Professor	Local
4ª e 6ª FEIRA	08h15/09h00	Dança	Luana	Sala 03 (piso superior da musculação)
4ª e 6ª FEIRA	09h15/10h00	Dança	Luana	Boate

3. **Inscrições / Espera / Triagem de vagas / Matrícula:** Os interessados deverão se inscrever no departamento de esportes ou pela internet (app ou site: secretaria web) entrando automaticamente na lista de espera, aguardando a vaga, a qual será atribuída via telefone. A triagem de vagas será realizada 01 vez por mês, onde consideramos a ordem cronológica de inscrição e excluindo os faltosos do mês anterior ou desistentes por outros motivos. A idade mínima para inscrição é de 55 anos completos. Caso o aluno deseje alterar a turma, será necessário realizar uma nova inscrição e aguardar na lista de espera novamente. Quando o Departamento de Esportes entrar em contato pelo WhatsApp, o aluno terá um prazo máximo de 3 (três) dias para responder. Caso não haja retorno dentro desse período, a inscrição será automaticamente cancelada. Além disso, o Departamento não se responsabiliza por problemas decorrentes de cadastros desatualizados. Por isso, solicitamos que mantenha suas informações sempre atualizadas, especialmente o número de telefone para contato.

4. **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 até 69 anos de idade. Os menores de 18 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.

5. **Limite de vagas:** Cada turma terá o limite de 16 alunos.

6. **Pontualidade / atraso:** O horário do início das aulas deve ser respeitado e a tolerância máxima de atraso é de 10 minutos, sendo proibida a entrada após esse tempo.

7. **Faltas e Atrasos:** O aluno não poderá exceder o limite de 03 (três) faltas durante o mês, sem justificativa. Caso esse limite for excedido o aluno será excluído automaticamente e perderá sua vaga, podendo posteriormente fazer nova inscrição e aguardar nova chamada, exceto com apresentação de atestado médico. O principal critério para a manutenção da vaga é a frequência regular, sem exceder o limite de faltas permitido. Os atestados médicos de afastamento acima de 30 dias não serão aceitos para a manutenção da vaga (o aluno perderá sua vaga após esse período, porém ficará em 1º lugar na espera, para futura chamada). Não será permitida a prática de reposição de aulas. **Cada aluno poderá justificar até 02 semanas de faltas no ano letivo por motivo de viagem. A justificativa deverá ser feita antecipadamente por e-mail, por parte do aluno ou responsável e encaminhada ao departamento de esportes no endereço: [dpesportes@piscinaararas.com.br](mailto:dpesportes@piscinaararas.com.br), em nenhuma hipótese será aceita uma justificativa posterior a data da viagem / falta.** No caso de atraso ou saída antecipada da aula o aluno será notificado verbalmente, persistindo o problema o aluno não poderá adentrar na aula ou sair antecipadamente, visando o melhor aproveitamento pedagógico da aula. O aluno terá 10 minutos de tolerância para se apresentar à aula, após o tempo limite, o aluno não poderá participar da aula no dia em questão.

8. **Vestuário e água:** Os alunos deverão trajar roupas leves e flexíveis para a prática de atividades físicas. É necessário que a aluna traga uma garrafinha de água para a aula.

### Departamento de Esportes AAA - ATUALIZAÇÃO – FEVEREIRO/2026

Eu, \_\_\_\_\_ declaro que recebi e estou ciente do conteúdo do regimento interno da Melhor Idade.

Data \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_