



- 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. INSCRIÇÃO/ESPERA/TRIAGEM DE VAGAS:** Todo interessado deve fazer a inscrição no departamento de esportes ou pela internet (app ou site: secretaria web). Idade mínima de 11 anos e máxima de 15 (os alunos que completarem 16 serão orientados a frequentar outras modalidades). Após a inscrição o aluno estará automaticamente na lista de espera e a triagem de vagas será realizada na 1ª semana de cada mês, atribuindo a vaga após exclusão dos faltosos do mês anterior e ou desistentes por outros motivos. A matrícula será realizada mediante contato telefônico. As turmas possuem limite de 20 vagas.
- 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 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.
- 5. 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.
- 6. FALTAS:** O aluno que realiza 1 aula por semana, possui o limite de 1 faltas no mês corrente sem justificativas. O aluno que exceder o limite será eliminado, exceto com apresentação de atestado médico, na próxima aula após a falta (máximo de 30 dias de afastamento, após esse prazo ele perde a vaga e retorna para lista de espera em 1º lugar). Caso o aluno perca a vaga por faltas comuns ou por desistência espontânea, ele poderá realizar nova inscrição e aguardar a disponibilidade de vagas e horários. 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, em nenhuma hipótese será aceita uma justificativa posterior à data da viagem / falta.
- 7. OBJETOS PESSOAIS:** O uso de aparelhos eletrônicos e celulares (exceto em casos de emergência), não será permitido durante as aulas;
- 8. ACOMPANHANTES:** A sala de aula é de uso exclusivo dos alunos. Os acompanhantes (pais, babás, avós, irmãos e amigos) deverão aguardar o término da aula do lado de fora.
- 9. HIGIENIZAÇÃO:** É obrigatória a higienização dos materiais utilizados pelo aluno após o término da aula.
- 10. 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.
- 11. GRADE HORÁRIA:** 2ª feira = 16h00 as 16h45 (Prof. Luiz) // 5ª feira = 15h00 as 15h45 (Prof. Gui R.)

DEPARTAMENTO DE ESPORTES – Atualização JANEIRO 2026.

Eu, _____, responsável pelo aluno (a)

_____, declaro que recebi o Regimento Interno do

Teen Fitness e estou ciente do seu conteúdo. Data: ____ / ____ /2025. AAA Ass.: _____.