



REGIMENTO INTERNO DO ZUMBA FITNESS / RITMOS / FITDANCE - 2025

1 – Inscrição: Todo interessado deve fazer a inscrição no departamento de esportes ou pelo aplicativo do clube (**PISCINA ARARAS**). Após a inscrição o mesmo aguardará a atribuição da vaga na lista de espera e a triagem de vagas será realizada sempre na 1ª semana do mês, via WhatsApp do departamento (ordem cronológica de inscrições). As turmas terão limite máximo de 60 alunos. Assim que o aluno for convocado para participar das aulas no horário de sua escolha, qualquer 2ª opção de horário informada será automaticamente cancelada. 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.

2 – Idade mínima: Os menores de 18 anos só poderão participar das aulas com autorização por escrito dos pais entregue no departamento de esportes. A idade mínima permitida é de 14 anos completos.

3 – Faltas: Será permitido apenas 01 falta por mês sem justificativa médica, para quem está matriculado em turmas de 01 vez por semana e 03 faltas no mês para quem está matriculado em turmas de 02 vezes na semana. O aluno que ultrapassar esse limite perderá a vaga e poderá fazer nova inscrição, reiniciando o processo de triagem do item 1. **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.**

4 – Grade Horária:

ZUMBA			RITMOS		
Dia	Horário	Professor	Dia	Horário	Professor
2ª feira	18:00 h as 18:45 h	Gui Roveroni	3ª feira	20:00 h as 20:45 h	Jaqueline
4ª feira	19:00 h as 19:45 h	Gui Roveroni	Sábado	10:00 h as 10:45 h	Jaqueline
5ª feira	07:15 h as 08:00 h	Gui Roveroni			
FITDANCE					
3ª feira	07:15 h as 08:00 h	Jaqueline			
6ª feira	18:15 h as 19:00 h	Jaqueline			

5 – 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.

6 – Uniforme: Os alunos deverão usar trajes adequados à prática de atividade física.

7 – Conduta Geral do Associado: Não será permitida a entrada na aula após 10' do início da mesma. Não será permitida a permanência no recinto da aula, de associados que não estão devidamente matriculados nas turmas. Pedimos para que evitem o uso de celulares (exceto em casos de emergência) ou qualquer outro aparelho eletrônico durante as aulas.

8 – Disciplina: Os casos de descumprimento das regras deste regimento serão analisados pelo departamento de esportes, diretoria executiva e comissão de sindicância, onde o associado poderá ser punido conforme o Estatuto Social.

DEPARTAMENTO DE ESPORTES (3541-2255/99635-4929)
ATUALIZAÇÃO – JANEIRO/2025

Eu, _____,
recebi o regimento interno do Zumba/Ritmos AAA e estou ciente do seu conteúdo.

Data: ____ / ____ / ____ Ass.: _____