



REGIMENTO INTERNO – YOGA – 2026

1 – Introdução:

Este regimento tem como objetivo estabelecer regras para a prática de Yoga na AAA.

2 – Grade horária de aulas:

| Dias | Horários | Aula |
|-----------------------------------|----------------|---------------------|
| 2 ^a . e 4 ^a | 15h00 às 16h15 | Yoga Tradicional YT |
| 2 ^a e 4 ^a | 16h15 às 17h30 | Yoga Tradicional YT |
| 2 ^a e 4 ^a | 18h00 às 19h15 | Yoga Tradicional YT |
| 2 ^a e 4 ^a | 19h15 às 20h30 | Yoga Tradicional YT |
| 3 ^a e 5 ^a | 07h45 às 9h00 | Yoga Tradicional YT |
| 3 ^a e 5 ^a | 9h00 às 10h15 | Yoga Tradicional YT |
| 3 ^a e 5 ^a | 15h00 às 16h15 | Yoga Tradicional YT |
| 3 ^a e 5 ^a | 16h15 às 17h30 | Yoga Tradicional YT |
| 3 ^a e 5 ^a | 18h00 às 19h15 | Yoga Tradicional YT |
| 3 ^a | 19h15 às 20h30 | Yoga Tradicional YT |
| 5 ^a | 19h15 às 20h30 | Yoga Tradicional YT |
| 6 ^a | 15h00 às 16h15 | Yoga Tradicional YT |
| 6 ^a | 16h30 às 17h30 | Yoga Tradicional YT |
| 6 ^a | 18h00 às 19h15 | Yoga Tradicional YT |
| 6 ^a | 19h15 às 20h30 | Yoga Tradicional YT |

3 – Inscrições / Espera / Triagem de vagas / Matrícula / Idade Mínima: Os interessados deverão se inscrever no departamento de esportes, entrando automaticamente na lista de espera, aguardando surgimento da vaga, a qual será atribuída via telefone, efetivando assim a matrícula do aluno. A triagem de vagas será realizada 01 vez por mês, excluindo os faltosos do mês anterior ou desistentes. A idade mínima para inscrição é de 16 anos. Assim que o aluno for convocado para participar das aulas no horário de sua escolha, qualquer 2^a opção de horário informada será automaticamente cancelada. 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 as informações sempre atualizadas, especialmente o número de telefone para contato.

As gestantes só poderão frequentar as aulas de relaxamento e meditação a partir da 12^a. semana de gestação. Caso a aluna fique grávida enquanto estiver matriculada no Yoga, a mesma deverá interromper a matrícula e retornar apenas após a 12^a. semana de gestação, com atestado médico de autorização.

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 a 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 de atestado médico de aptidão para práticas de atividades físicas e deverá constar obrigatoriamente o nome completo do médico, número de CRM e eventuais observações relativas às especificidades de cada caso.

5 – Limite de vagas: O número de vagas será limitado de acordo com a capacidade do espaço físico disponível e o tipo de aula.

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 – Frequência / faltas: O aluno não poderá exceder o limite de 03 (três) faltas durante o mês (para turmas de 02 vez/semana) e 01 (uma) falta durante o mês, (para turmas de 01 vez/semana). A justificativa médica abona as faltas, mediante apresentação de atestado, porém o aluno deve apresentar o atestado com limite de 30 dias de afastamento para assegurar sua vaga. Caso esse limite seja excedido, o aluno será excluído automaticamente e perderá sua vaga, podendo fazer nova inscrição e aguardar ser chamado. O principal critério para a manutenção da vaga é a frequência regular, sem exceder o limite de faltas permitido. **Cada aluno poderá justificar até 2 semanas de faltas no ano, 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: dportes@piscinaararas.com.br, em nenhuma hipótese será aceita uma justificativa posterior à data da viagem / falta.**

8 – Material: Por motivo de segurança é obrigatório o uso do MAT (Tapete de Yoga). Se o aluno já tiver o material deve trazê-lo já na primeira aula, caso não tenha, deve providenciar até no máximo para a terceira aula.

Departamento de Esportes A.A.A / ATUALIZADO Janeiro/2025:

Eu, _____ declaro que recebi e estou ciente do conteúdo do regimento interno do Yoga.

Data ____ / ____ / ____

Assinatura: _____