



1 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.

2 INSCRIÇÕES/ESPERA/TRIAGEM DE VAGAS: As inscrições serão realizadas no departamento de esportes ou pela internet (app ou site: secretaria web). As vagas serão garantidas por ordem de inscrição relacionada com o nível pedagógico do/a aluno/a. Para alunos/as de 08 à 16 anos, será necessário agendar uma aula teste para avaliação do nível pedagógico. Semestralmente é realizada a atualização na lista de espera, na qual o aluno que atingiu a idade para o nível superior é realocado para a lista no novo horário. De acordo com as indicações de faixa etária, ordem cronológica e horário de inscrição pode acarretar na mudança de posições. Enfatizamos que os/as alunos/as interessados devem aguardar o contato do Departamento de Esportes para a prática da modalidade.

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.

3 IDADE MÍNIMA PARA INSCRIÇÃO: Jazz: 08 anos completos. Contemporâneo: 12 anos completos

4 NÍVEL PEDAGÓGICO: O nível pedagógico de cada aluno/a é definido pelas professoras a partir da 1ª aula ou desempenho na aula. Pedimos a compreensão e o respeito nessa definição, que visa melhor adequação dos níveis pedagógicos. Alunos/as da mesma idade podem apresentar nível pedagógico diferente;

5 UNIFORME: O uniforme é obrigatório e sem o uso o aluno não poderá participar da aula no dia em questão. Salvo alunos novos que tem o prazo de um mês para se adaptarem a modalidade.

O cabelo deverá estar preso para não atrapalhar os movimentos e manter a estética.

Para as turmas de infantil a juvenil: Collant, shorts ou legging para atividade física, sapatilha ou meia preta.

Para as turmas do avançado, adulto e contemporâneo: Collant ou top, shorts ou legging para atividade física e protetor de metatarso ou meia preta.

6 FALTAS E ATRASOS: A aluno/a que exceder o limite de 03 (TRÊS FALTAS) no mês para 02 aulas por semana ou 01 (UMA FALTA) no mês para 01 aula por semana será eliminada, perdendo sua vaga, exceto com apresentação de atestado médico (máximo de 30 dias dentro do mês vigente) no departamento de esportes. A aluno/a eliminada poderá realizar nova inscrição e reiniciar o processo de inclusão nas aulas novamente. Turma de 02 aulas na semana não será permitida fazer somente uma aula. **Cada aluno/a 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/a 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.** No caso de atraso ou saída antecipada da aula a aluno/a será notificada verbalmente, persistindo o problema a aluna não poderá adentrar na aula ou sair antecipadamente, visando o melhor aproveitamento pedagógico da aula. O/a aluno/a terá 10 minutos de tolerância para se apresentar à aula, após o tempo limite, o/a aluno/a não poderá participar da aula no dia em questão.

7 ÁGUA E BANHEIRO: É necessário que o/a aluno/a traga uma garrafinha com água (não será permitido suco, leite ou refrigerante), é muito importante à ida ao banheiro antes do início da aula, evitando a circulação durante a aula;

8 OBJETOS PESSOAIS: Os objetos pessoais que não são utilizados durante a aula, deverão permanecer com o responsável do lado de fora da sala, a não ser quando solicitado pelas professoras. Não é de responsabilidade das professoras e nem do clube o cuidado com esses materiais em dias normais de aula.

9 ACOMPANHANTES: A sala de aula é de uso exclusivo dos alunos/as. Os acompanhantes (pais, babás, avós, irmãos e amigos) deverão aguardar o término da aula do lado de fora. A permanência dos acompanhantes na sala, na janela ou na porta atrapalha a concentração dos alunos/as e o bom trabalho nas aulas;

10 COMUNICADOS: Todo recado e comunicado será enviado via WhatsApp no grupo de cada turma. Pedimos que os grupos sejam sempre visualizados e que deem atenção às mensagens enviadas. Mudança de números, deverão ser informadas às professoras.

11 EVENTOS: O clube poderá cobrar uma taxa de participação ou inscrição para eventos internos ou externos.

12 DISCIPLINA: Os casos omissos a esse regimento serão analisados internamente e o descumprimento das regras ou a falta de disciplina nas aulas poderá acarretar punições ao infrator. Os casos poderão ser encaminhados à sindicância e o associado poderá ser punido conforme o estatuto social.

Desde já agradecemos a colaboração.

Departamento de esportes AAA – ATUALIZAÇÃO FEVEREIRO/2026

Eu, _____, responsável pela aluna _____, declaro que recebi o regimento interno do jazz e contemporâneo e estou ciente do seu conteúdo.

Data: ____ / ____ / ____ . Ass.: _____.

GRADE HORARIA JAZZ**INFANTIL – DE 8 A 10 ANOS**

Dia	Horário	Professor	Sala
2ª FEIRA	19H00/19H45	Luana	04 (piso superior da musculação)
3ª E 5ª FEIRA	15H30/16H15	Natália	05 (piso superior da musculação)
3ª E 5ª FEIRA	17H30/18H15	Luana	Boate
4ª E 6ª FEIRA	09H45/10H30	Nicolý	05(piso superior da musculação)
4ª E 6ª FEIRA	18H15/19H00	Natália	05(piso superior da musculação)

JÚNIOR I – 11 A 13 ANOS

Dia	Horário	Professor	Sala
4ª E 6ª FEIRA	17H15/18H00	Luana	Boate
6ª FEIRA	18H45/19H30	Luana	05(piso superior da musculação)

JÚNIOR II – 11 A 13 ANOS

Dia	Horário	Professor	Sala
2ª E 6ª FEIRA	18H00/18H45	Nicolý	04 (piso superior da musculação)
3ª E 5ª FEIRA	16H15/17H00	Natália	05 (piso superior da musculação)

JÚNIOR III – 11 A 13 ANOS

Dia	Horário	Professor	Sala
4ª E 6ª FEIRA	16H45/18H00	Nicolý	04 (piso superior da musculação)

JUVENIL I – 14 A 16ANOS

Dia	Horário	Professor	Sala
2ª FEIRA	17H00/18H00	Nicolý	04 (piso superior da musculação)

JUVENIL II – 14 A 16ANOS

Dia	Horário	Professor	Sala
2ª E 4ª FEIRA	18H45/19H30	Nicolý	04 (piso superior da musculação)
4ª E 6ª FEIRA	14H30/15H30	Nicolý	04 (piso superior da musculação)

AVANÇADO – 14 A 16ANOS

Dia	Horário	Professor	Sala
3ª E 5ª FEIRA	18H45/20H00	Nicolý	05 (piso superior da musculação)

ADULTO INICIANTE – A PARTIR DE 16 ANOS

Dia	Horário	Professor	Sala
3ª E 5ª FEIRA	07H30/08H15	Luana	05 (piso superior da musculação)
4ª E 6ª FEIRA	19H45/20H30	Luana	03 (piso superior da musculação)

ADULTO INTERMEDIÁRIO I – A PARTIR DE 16ANOS

Dia	Horário	Professor	Sala
3ª E 5ª FEIRA	18H30/19H15	Luana	03 (piso superior da musculação)
3ª E 5ª FEIRA	19H15/20H00	Luana	03 (piso superior da musculação)
4ª E 6ª FEIRA	07H15/08H00	Luana	03 (piso superior da musculação)

ADULTO INTERMEDIÁRIO II – A PARTIR DE 16 ANOS

Dia	Horário	Professor	Sala
3ª E 5ª FEIRA	07H30/08H15	Larissa	03 (piso superior da musculação)

GRADE HORÁRIA CONTEMPORÂNEO

JUVENIL – A PARTIR DE 12 A 15 ANOS

Dia	Horário	Professor	Sala
3ª E 5ª FEIRA	16H00/16H45	Larissa	03 (piso superior da musculação)

ADULTO – A PARTIR DE 15 ANOS

Dia	Horário	Professor	Sala
6ª FEIRA	17H45/18H45	Larissa	03 (piso superior da musculação)
SÁBADO	10H30/11H30	Larissa	03 (piso superior da musculação)