REGULAMENTO VIDA E MOVIMENTO

. **DOS HORÁRIOS DAS AULAS**

- **Segunda e quarta**

7h15 – Hiit dance (professor Uriel Cesar) - Campo Society | **Observação:** Apenas aula presencial

8h15 – Core (professor Uriel Cesar) - Campo Society | **Link:** https://meet.google.com/myd-jyma-wew

17h30 – Alongamento (professor Nélio de Paula) - Quadra de peteca | **Link:** https://meet.google.com/mqj-rmuc-wqz

18h00 – Capoeira (instrutor Toquinho) - Área de convivência **| Observação:** Apenas aula presencial

18h30 – Power Local (professora Adriana Osti) - Quadra de peteca | **Link:** https://meet.google.com/cdk-wvaz-owt

18h30 – Funcional (professor Hugo Cesar) - Campo Society | **Link:** https://meet.google.com/gvu-yqph-tfy

18h30 – Core (professor Uriel Cesar) - Campo Society | **Link:** https://meet.google.com/cod-khhk-jwi

19h30 – Hiit Dance (professor Uriel Cesar) - Quadra de peteca | **Link:** https://meet.google.com/oik-ktza-msh

- **Terça e quinta**

7h15 – Spinning (professora Adriana Osti) - Sala de spinning **| Observação:** Apenas aula presencial

8h15 – Pump (professor Hugo Cesar) - Campo Society **| Link:** https://meet.google.com/uaa-gvex-spg

8h15 – Pilates (professor Nélio de Paula) - Área de convivência **| Link:** https://meet.google.com/kok-gpoh-vso

17h30 – Pilates (professora Adriana Osti) - Quadra de peteca | **Link:** https://meet.google.com/kbs-vyyk-ndz

18h30 – Ritmos (professor Nélio de Paula) - Quadra de peteca | **Link:** https://meet.google.com/xbt-amro-bpe

18h30 – Hiit (professor Uriel Cesar) - Campo society | **Link:** https://meet.google.com/nua-jcmz-swu

18h30 – Pump (professor Hugo Cesar) - Campo society | **Link:** https://meet.google.com/hpw-wwni-use

18h30 – Spinning (professora Adriana Osti) - Sala de spinning | **Observação:** Apenas aula presencial

II. RECOMENDAÇÕES NECESSÁRIAS PARA AS AULAS PRESENCIAS

- Todas as atividades são realizadas ao ar livre;
- As aulas de spinning serão na sala, com todas as janelas abertas e ventiladores ligados para circulação do ar;
- Uso obrigatório da máscara de maneira correta;
- Higienização dos materiais antes e após o encerramento das aulas;
- Encontra-se disponível para os alunos álcool gel e panos para quem desejar higienizar os materiais novamente;
- As aulas tem limite de 10 participantes cada;
- Distanciamento entre os alunos;
- O associado deve levar sua própria garrafa de hidratação e toalha;
- Cada aluno deverá permanecer com o mesmo material até o encerramento da aula. Se necessário alguma troca, realizar a higienização do mesmo.

Celmir Luiz Norbiato Diretor Presidente **Luiz Edson de Souza** Diretor de Esportes