

# REGULAMENTO VIDA E MOVIMENTO



## I. 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-wwaz-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-khkh-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