



NORMAS VIDA E MOVIMENTO

I. TAXA DE MATRÍCULA

Art. 1º - Em caso de retrocesso de fase, com o fechamento do clube, a taxa de matrícula paga referente ao trimestre será cumulativa.

II. MEDIDAS DE ORIENTAÇÃO E PREVENÇÃO DA COVID-19

Art. 2º - De acordo com o decreto da Prefeitura Municipal de Presidente Prudente e do Governo do Estado de São Paulo, o Programa Vida e Movimento está seguindo todas as recomendações no combate da covid-19, tais como:

- Todas as turmas terão capacidade **máxima de 40%**;
- As aulas acontecerão nas salas, com portas abertas, devidamente climatizadas (ventiladores ligados e ar condicionado);
- Uso obrigatório da máscara de maneira correta, não sendo permitida a presença no local sem a mesma;
- Higienização dos materiais antes e após o encerramento das aulas;
- Cada aluno deverá permanecer com o mesmo material até o encerramento da aula. Se necessário alguma troca, realizar a higienização do mesmo.
- Estará disponível álcool gel e panos em diversos pontos da sala;
- Distanciamento entre os alunos;
- O associado deverá levar sua própria garrafa de hidratação e toalha.

Confira a disponibilidade de vagas de cada modalidade, a seguir:

| | |
|---------------------|----------|
| ALONGAMENTO | 13 VAGAS |
| BODY PUMP | 13 VAGAS |
| CAPOEIRA | 10 VAGAS |
| FUNCIONAL | 13 VAGAS |
| HIIT | 13 VAGAS |
| HIDROGINÁSTICA | 10 VAGAS |
| HIIT DANCE | 13 VAGAS |
| RITMOS | 13 VAGAS |
| SPINNING | 15 VAGAS |
| TREINAMENTO DO CORE | 13 VAGAS |
| TRX | 8 VAGAS |
| PILATES | 13 VAGAS |
| POWER LOCAL | 13 VAGAS |

Art. 3º - As medidas acima estão sujeitas a alteração de acordo com novos decretos da Prefeitura Municipal de Presidente Prudente e do Governo do Estado de São Paulo.

III. EM CASO DE SINTOMAS E SUSPEITA

Art. 4º – Em caso de sintomas ou suspeita respeite o isolamento, não compareça as aulas, respeite você e o seu próximo.

IV. DA ABERTURA E FECHAMENTO DE TURMAS

Art. 5º - A grade de modalidades do Programa Vida e Movimento será sujeita a alteração de acordo com as necessidades do departamento de esportes todo início de trimestre.

Art. 6º Turmas com baixa frequência durante a maior parte do trimestre estarão sujeitas a exclusão e/ou alteração da grade de modalidades para o trimestre seguinte.

V. DAS AULAS

Art. 7º - Toda e quaisquer modificação de horário/aula só pode ser realizada pelo departamento de esportes. Essas alterações irão ocorrer de acordo com disponibilidade de vaga no horário pretendido.

Art. 8º - Em toda aula haverá a realização da chamada, esta será efetuada por algum representante do departamento de esportes ou professor (a).

VI. EXPERIMENTAL E REPOSIÇÃO

Art. 9º - A Aula experimental é permitida somente uma vez por associado em cada turma, mediante comunicado prévio no departamento de esportes e apresentação da ficha de aula experimental ao professor. Autorizada de acordo com a disponibilidade de vaga no horário pretendido.

Art. 10º - A Reposição de aula é permitida somente dentro da mesma modalidade e na mesma semana da ausência, mediante comunicado prévio no departamento de esportes e apresentação da ficha de aula de reposição ao professor. Autorizada de acordo com a disponibilidade de vaga no horário pretendido.

VII. DOS EQUIPAMENTOS

Art. 11º - Cuide do material que utilizar, preservando-o e evitando manutenção.

Art. 12º - Ao final da aula, devolva o material utilizado em seu respectivo lugar.

Art. 13º - A manutenção das bikes é realizada por uma empresa terceirizada, com o prazo máximo de sete dias para sua conclusão.

Art. 14º - As bikes nº 1, 2, 3 e 4 são reservadas para usuários que possuem sapatilha específica para a modalidade e na turma inscrita, mediante as seguintes condições:

- Preferência somente até o início da aula;
- Em caso de atraso, perde-se automaticamente a preferência pela utilização do pedal, possibilitando que outro (a) aluno (a) utilize-o.
- Em caso de reposição de aula, só será possível a utilização do pedal caso este não esteja sendo utilizado pelo (a) associado (a) no qual tem essa preferência na turma em questão, ou ainda, que esteja atrasado (a).

VIII. DAS SALAS

Art. 15º - As aulas são distribuídas nas salas de acordo com o segmento e materiais utilizados, evitando transtorno da locomoção de uma sala para a outra.

Art. 16º - Fica permitida a troca de sala ainda durante o trimestre de acordo com as necessidades do departamento de esportes, uma vez que todas as salas possuem som e climatização.

Art. 17º - Cada sala possui o local para colchonetes/tatames limpos e usados, após a aula deixe seu colchonete/tatame no local correto para facilitar a higienização do mesmo.

Art. 18º - Todas as salas possuem panos e um álcool para higienização dos materiais caso o aluno queira de imediato.

IX. CRIANÇAS, GESTANTES E IDOSOS

Art. 19º - A participação de menor de idade nas aulas somente é permitida mediante autorização prévia do representante legal devidamente assinada no momento da inscrição.

Art. 20º - Em caso de gestação é obrigatório à apresentação de um atestado médico, atualizado a cada três meses.

Art. 21º - Pessoas acima de 60 anos e grupo de risco, a recomendação é ficar em casa.

Declaro que me encontro em plenas condições de saúde para realizar a prática de atividades físicas e, comprometendo-me a avisar este departamento em caso de alguma alteração que possa comprometer a prática das atividades físicas recomendadas.

DECLARAÇÃO VÁLIDA ATÉ 31 DE MARÇO DE 2021.

Assinatura do (a) associado (a)

Nome por extenso do (a) associado (a)

