



REGIMENTO INTERNO – BIKE INDOOR AAA

1. Todos os interessados deverão se inscrever no departamento de esportes para iniciar sua prática;
2. As turmas não possuem lista de espera, uma vez inscrito o aluno pode participar de qualquer aula da grade da bike e o controle é feito por ordem de chegada. Todos os alunos devem assinar a lista de presença (desde que já estejam inscritos);
3. Caso haja superlotação do espaço físico, ocupando todas as bikes disponíveis, o aluno será impedido de participar da aula e deverá aguardar a próxima aula;
4. A sala será aberta somente 15 minutos antes do início de cada aula, podendo assinar a lista de presença logo em seguida e por ordem de chegada, exceto em casos onde o professor esteja no deslocamento de uma sala para outra;
5. É proibido assinar a lista ou reservar a bike para outro associado;
6. Não será permitida a entrada na aula após 10' do início da mesma, assim como também não será permitida a saída da aula antes do término da mesma, salvo os casos comunicados para o professor antecipadamente;
7. É obrigatória a higienização da bike utilizada pelo aluno após o término da aula.
8. A orientação pedagógica cabe exclusivamente aos professores. O volume, e a intensidade da aula, bem como as correções biomecânicas cabem ao professor. Os alunos deverão seguir as orientações dos professores para a sua segurança, adaptação e evolução nos resultados. O aluno que descumprir as orientações poderá ser advertido.
9. Os menores de 18 anos só poderão participar das aulas com autorização por escrito dos pais entregue no departamento de esportes. A idade mínima permitida é de 16 anos completos;
10. Não será permitido o trânsito de associados dentro da sala de aula quando não estiverem participando da mesma;
11. Os alunos deverão usar trajes adequados à prática de atividade física;
12. Pedimos para que evitem o uso de celulares (exceto em casos de emergência) ou qualquer outro aparelho eletrônico durante as aulas;
13. É proibido trocar as peças das bikes e pisar na carenagem das mesmas, pois essa prática prejudica a manutenção e pode danificar o aparelho;
- 14. 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. Todos os alunos deverão se inscrever na modalidade antes do início da prática no departamento de esportes ou diretamente com os professores na planilha de cadastro.
15. Os casos omissos deste regimento serão analisados pelo departamento de esportes, diretoria executiva e comissão de sindicância e o associado poderá ser punido, conforme o Estatuto Social;

BIKE INDOOR

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	06H30		06H30		
		07H15		07H15	
		09H15		09H15	09H00
16H00	16H00		16H00	16H00	
17H00		17H00	18H00		
18H30	18H00	18H30	19H00	18H30	
19H30	19H00	19H30			

BIKE – GRADE HORÁRIA