

REGIMENTO INTERNO DO FITNESS AAA (GINÁSTICA COLETIVA)

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 poderá participar de qualquer modalidade da grade do fitness (abaixo) e o controle será realizado por ordem de chegada. Todos os alunos devem assinar a lista de presença (desde que já estejam inscritos);
3. O professor poderá impedir o aluno inscrito de participar da aula caso haja lotação da turma;
4. Não será permitida a entrada na aula após 10' do início da mesma. Não será permitido o trânsito de associados dentro da sala de aula quando não estiverem participando da mesma;
5. Os menores de 18 anos só poderão participar das aulas com autorização por escrito dos pais, preenchida e entregue no departamento de esportes. A idade mínima permitida é de 14 anos completos;
6. Os alunos deverão usar trajes adequados à prática de atividade física;
7. Pedimos para que evitem o uso de celulares (exceto em casos de emergência) ou qualquer outro aparelho eletrônico durante as aulas;
8. **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.
10. 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.
11. Grade Horária:

FITNESS AAA – GRADE HORÁRIA					
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	07H15 (LOCAL 2)		07H15 (LOCAL 2)		
	08H15 (LOCAL 1)	08H15 (LOCAL 2)	08H15 (LOCAL 1)	08H15 (LOCAL 2)	08H00 (FUNCIONAL)
	09H15 (FUNCIONAL)		09H15 (FUNCIONAL)		
		10H15 (ALONGAMENTO)		10H15 (ALONGAMENTO)	
17H00 (LOCAL 2)		17H00 (LOCAL 2)			
		18H15 (ALONGAMENTO)		18H15 (FUNCIONAL)	
	19H00 (STEP/GAP)		19H00 (FUNCIONAL)	19H00 (ALONGAMENTO)	

Informações Gerais:

Local 1 – Moderada: Aula de ginástica com baixa intensidade, que visa a resistência muscular localizada, com movimentos de fácil execução, pouca carga e exercícios leves. Indicada ao público iniciante, idosos, gestantes e portadores de alguma patologia osteo articular.

Local 2 – Avançada: Aula de ginástica com intensidade média/alta, que visa a resistência muscular localizada, com movimentos de grau de dificuldade médio/alto, carga média/alta e exercícios com complexidade média/alta. Indicada ao público intermediário e avançado, que já é praticante de alguma atividade física e possui um histórico de mais de 90 dias de prática.

Funcional: Aula de ginástica que visa a execução de vários movimentos como puxar, empurrar, estabilizar, levantar, agachar, arremessar, correr ou saltar, fazendo do corpo uma ferramenta que produza movimentos mais eficientes, melhorando a performance e prevenindo lesões, em um processo de aprendizado, desafio e constante evolução. O treinamento funcional fornece uma variedade de estímulos e benefícios adicionais, que outras modalidades não conseguem atingir. No programa podemos intercalar atividades aeróbias (cíclicas/cardio-respiratórias) e localizadas (fortalecimento muscular), porém com foco na exploração do corpo como base para os estímulos, estabilizações, desestabilizações e aplicações de carga.

Alongamento: Aula que visa a promoção da amplitude articular e da elasticidade muscular. Exercícios leves e de fácil execução que promovem a flexibilidade dos músculos e das articulações. O alongamento facilita a irrigação sanguínea na musculatura, propicia um aumento no repertório motor e uma facilidade maior para (andar, subir escadas, dirigir, sentar, correr, levantar, vestir e outros movimentos fundamentais do dia a dia).

Step / Gap: Aula que explora a utilização do equipamento (step), onde se vivenciam movimentos combinados dos membros inferiores principalmente, proporcionando resistência cardio-respiratória (aeróbio), maior controle do corpo, coordenação motora e fortalecimento dos membros inferiores. A sigla GAP significa (glúteo, abdômen e perna), sendo que na mesma aula também temos por objetivo o trabalho desses grupos musculares, podendo explorar a utilização de outros materiais além do step que proporcionem esse trabalho específico.