



REGIMENTO INTERNO TEEN FITNESS – 2020

Para o melhor andamento das aulas pedimos a colaboração e o respeito de todos para que sejam seguidos todos os itens desse regimento.

- 1- INSCRIÇÃO:** Todos os interessados devem fazer sua inscrição no departamento de esportes, após a triagem de vagas, a matrícula será efetivada mediante chamada telefônica do departamento de esportes, pois poderá ocorrer lista de espera. **O sistema de chamada para alunos ingressantes nas modalidades mudará em breve, onde a relação de alunos chamados será publicada no site do clube (<http://www.piscinaararas.com.br/>), porém continuaremos a fazer o contato telefônico até que todos os testes no site sejam concluídos (divulgaremos em breve a data exata da mudança do sistema).** A idade mínima para a inscrição é de 11 anos e a idade máxima é de 15 anos. Os alunos que completarem 16 anos serão orientados pela professora a frequentar outras modalidades oferecidas para a idade adulta. O limite por turma é de 20 alunos.
- 2- 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.
- 3- ATRASOS:** O horário das aulas deve ser respeitosamente seguido. Será permitido um atraso máximo de 10 (dez) minutos, visto que a parte inicial da aula (aquecimento) é muito importante para a integridade física das alunas, e o atraso atrapalha as alunas que chegam no horário;
- 4- VESTIMENTA:** O uso do traje adequado à prática de atividade física é obrigatório, (short, calça, legging, bermuda, top, blusa e tênis);
- 5- OBJETOS PESSOAIS:** O uso de aparelhos eletrônicos e celulares (exceto em casos de emergência), não será permitido durante as aulas;
- 6- FALTAS:** Serão permitidas 03 (três) faltas por mês sem justificativa médica. Após esse número de faltas a aluna perderá a vaga e terá que fazer nova inscrição, ficando na fila de espera. Caso seja necessário, comunicar as professoras ou o departamento de esportes (3544-2829) com antecedência. **Cada aluno poderá justificar até 02 semanas de faltas no ano letivo por motivo de viagem. A justificativa deverá ser feita antecipadamente por e-mail, por parte do aluno ou responsável e encaminhada ao departamento de esportes no endereço: dportes@piscinaararas.com.br, em nenhuma hipótese será aceita uma justificativa posterior à data da viagem / falta.**
- 7- ACOMPANHANTES:** A sala de aula é de uso exclusivo dos alunos. Os acompanhantes (pais, babás, avós, irmãos e amigos) deverão aguardar o término da aula do lado de fora. A permanência dos acompanhantes na sala ou na porta atrapalha a concentração das alunas e o bom andamento das aulas.
- 8- Grade Horária:**

| DIA | HORÁRIO |
|---------------|----------------|
| 2ª E 4ª FEIRA | 15H00 ÀS 15H45 |

DEPARTAMENTO DE ESPORTES AAA - ATUALIZAÇÃO – JANEIRO/2020

Eu, _____, responsável pelo aluno (a) _____, declaro que recebi o regimento interno da aula Teen e estou ciente do seu conteúdo.

Data: ___ / ___ /2020. AAA Ass.: _____.