



## Regimento Interno – YÔGA – 2020

### 1- Introdução:

Este regimento tem como objetivo estabelecer regras para a prática de Yôga na AAA.

### 2- Grade horária de aulas:

Dias	Horários	Aula
2ª e 5ª feira	15:00 h as 16:30 h	Yôga tradicional
2ª e 5ª feira	17:00 h as 18:30 h	Yôga tradicional
2ª e 5ª feira	19:00 h as 20:30 h	Yôga tradicional
3ª e 5ª feira	09:00 h as 10:30 h	Yôga tradicional
5ª feira	07:30 h as 09:00 h	Yôga tradicional
3ª e 6ª feira	15:00 h as 16:30 h	Yôga tradicional
3ª e 6ª feira	17:00 h as 18:30 h	Yôga tradicional
3ª feira	19:00 h as 20:00 h 20:00 h as 21:00 h	Relaxamento e meditação
2ª feira	20:30 h as 22:00 h	Yôga tradicional
6ª feira	19:00 h as 20:30 h	Yôga tradicional

- 3- Inscrições / Espera / Triagem de vagas / Matrícula / Idade Mínima:** Os interessados deverão se inscrever no departamento de esportes, entrando automaticamente na lista de espera, aguardando a vaga, a qual será atribuída via telefone, efetivando assim a matrícula do aluno, a triagem de vagas será realizada 01 vez por mês, excluindo os faltosos do mês anterior ou desistentes, a idade mínima para inscrição é de 16 anos. As gestantes só poderão frequentar as aulas de relaxamento e meditação a partir da 12ª semana de gestação. Durante a gestação, as alunas serão proibidas de praticar a Yoga tradicional. Caso a aluna fique grávida enquanto estiver matriculada na Yoga tradicional, a mesma deverá optar em interromper a prática ou migrar para a turma de relaxamento e meditação.
- 4- 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.
- 5- Limite de vagas:** O número de vagas será limitado de acordo com a capacidade do espaço físico disponível e o tipo de aula.
- 6- Pontualidade / atraso:** O horário do início das aulas deve ser respeitado e a tolerância máxima de atraso é de **10 minutos**, sendo proibida a entrada após esse tempo.
- 7- Frequência / faltas:** O aluno não poderá exceder o limite de 03 (três) faltas durante o mês (para as turmas de 02 x por semana) e para as turmas de 01 vez por semana o limite de faltas é de 01 (uma) falta durante o mês. A justificativa médica abona as faltas, mediante apresentação do atestado, porém o aluno deve apresentar o atestado com limite de 30 dias de afastamento para assegurar sua vaga. Caso esse limite for excedido o aluno será excluído automaticamente e perderá sua vaga, podendo posteriormente fazer nova inscrição e aguardar nova chamada. O principal critério para a manutenção da vaga é a frequência regular, sem exceder o limite de faltas permitido. **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: dpesportes@piscinaararas.com.br, em nenhuma hipótese será aceita uma justificativa posterior à data da viagem / falta.**
- 8- Material:** Por motivo de segurança é obrigatório o uso do MAT (Tapete para Yôga). Se o aluno já tiver o material deve trazê-lo na primeira aula, caso não tenha, deve providenciar até no máximo para a terceira aula.

**Departamento de Esportes AAA / ATUALIZADO FEVEREIRO/2020**

Eu, \_\_\_\_\_ declaro que recebi e estou ciente do conteúdo do regimento interno do Yôga.

Data \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_