REGULAMENTO DA ACADEMIA TCC

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:

SEGUNDA À SEXTA _____ 06H00 ÀS 22H00
SÁBADOS _____ 08H00 ÀS 16H00
DOMINGOS E FERIADOS _____ 08H00 ÀS 14H00

1. PROIBIDA A ENTRADA DE MENORES DE 12 ANOS NA ACADEMIA, MESMO QUE ACOMPANHADOS POR PAIS OU RESPONSÁVEIS.

2. ATESTADO MÉDICO

- OBRIGATÓRIO PARA FAIXA ETÁRIA ACIMA DE 70 ANOS: APRESENTAR ATESTADO MÉDICO DE APTIDÃO PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA.
- NÃO OBRIGATÓRIO PARA FAIXA ETÁRIA ENTRE 12 E 69 ANOS:
  - 12 A 14 ANOS: AUTORIZAÇÃO POR ESCRITO DO PAI, DA MÃE OU DO RESPONSÁVEL LEGAL.
  - 15 A 69 ANOS: RESPONDER QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA “PAR-Q”.

3. AR CONDICIONADO - SERÁ LIGADO NA TEMPERATURA DE 22ºC QUANDO A TEMPERATURA INTERNA DA ACADEMIA ESTIVER EM 27ºC. OS APARELHOS DE AR CONDICIONADO E VENTILADORES SÓ PODERÃO SER LIGADOS E DESLIGADOS PELOS PROFESSORES.

4. SOM AMBIENTE

- UTILIZAMOS UM SISTEMA PROGRAMADO COM RÁDIO ONLINE (IGUAL A MAIORIA DAS ACADEMIAS), RODANDO MÚSICAS E INFORMAÇÕES IMPORTANTES AO LONGO DA PROGRAMAÇÃO, NÃO SENDO POSSÍVEL REALIZAR MUDANÇAS OU ALTERAÇÕES. É FACULTATIVO AO ASSOCIADO O USO DE APARELHOS INDIVIDUAIS COM FONES DE OUVIDO, DESDE QUE NÃO ATRAPALHEM OS DEMAIS USUÁRIOS.

5. RECEPÇÃO E MONITORAMENTO

- A RECEPCIONISTA DA ACADEMIA NÃO É RESPONSÁVEL PELOS FILHOS E/OU MENORES DE ASSOCIADOS, NÃO CABENDO A ELA CUIDAR OU MONITORAR AS CRIANÇAS DURANTE OS TREINOS DOS PAIS.

6. CONVITE A NÃO SÓCIOS

- O CONVITE A NÃO SÓCIOS NÃO SE ESTENDE À ACADEMIA, APENAS À ÁREA RECREATIVA DO CLUBE.

7. AULAS EXPERIMENTAIS

- AS AULAS EXPERIMENTAIS SÓ SERÃO PERMITIDAS MEDIANTE APRESENTAÇÃO DE ATESTADO MÉDICO ATUALIZADO E PAGAMENTO DA DIÁRIA DA ACADEMIA.

8. AUTORIDADE DO PROFESSOR

- O PROFESSOR É A AUTORIDADE MÁXIMA DURANTE AS SESSÕES DE TREINAMENTO NA SALA DE MUSCULAÇÃO E GINÁSTICA

9. É OBRIGATÓRIO:

- UTILIZAR VESTIMENTA ADEQUADA À PRÁTICA DE ESPORTES NA ACADEMIA E NAS AULAS MINISTRADAS, SENDO VEDADA A ENTRADA COM TRAJES INADEQUADOS, COMO BIQUÍNI, MAIÔ, SUNGA, ROUPAS DE MATERIAIS COMO JEANS E BRIM, CROCS, ESTAR DESCALÇO, USAR SANDÁLIAS, CHINELOS, ETC.
- ZELAR PELA SALA, USANDO ADEQUADAMENTE OS APARELHOS, PRESERVANDO-OS E COMUNICANDO À DIREÇÃO QUALQUER USO INCORRETO (EX.: NÃO JOGAR ANILHAS E HALTERES NO CHÃO).
- REVEZAR O APARELHO.
- RETIRAR OS PESOS DOS APARELHOS APÓS O USO E DEVOLVÊ-LOS AO LOCAL ADEQUADO.
- USAR TOALHA (PRINCIPALMENTE NA ERGOMETRIA) PARA MAIOR HIGIENE.
- LIMPAR E HIGIENIZAR OS APARELHOS APÓS O USO, UTILIZANDO O MATERIAL DISPONÍVEL.
- TRAZER GARRAFA OU OUTRO RECIPIENTE ADEQUADO PARA O USO DO BEBEDOURO, SENDO VEDADO O USO DE ITENS DE VIDRO OU OUTROS MATERIAIS QUE POSSAM QUEBRAR E TRAZER RISCOS AOS DEMAIS USUÁRIOS.
- RESPEITAR O TEMPO ESTIPULADO DE 40 MINUTOS PARA O USO DA ERGOMETRIA.

10. É VEDADO:

- O USO DE CELULARES DURANTE AS AULAS DE GINÁSTICA E NO USO DOS EQUIPAMENTOS DA ACADEMIA, BEM COMO REALIZAR FILMAGENS E FOTOS SEM PRÉVIA AUTORIZAÇÃO.
- O USO DE HALTERES E CANELEIRAS NAS ESTEIRAS.
- O COMÉRCIO DE QUALQUER ESPÉCIE NAS DEPENDÊNCIAS DA ACADEMIA.
- ANDAR DESCALÇO PELA ACADEMIA.

11. ORIENTAÇÕES AOS USUÁRIOS

- AS ORIENTAÇÕES AOS USUÁRIOS DA ACADEMIA SÃO EXCLUSIVAS DOS PROFESSORES CONTRATADOS E CREDENCIADOS PELO TÊNIS CLUBE DE CAMPINAS, SENDO VEDADA A ATIVIDADE DE PERSONAL TRAINER POR USUÁRIOS NA ACADEMIA.

12. TELEVISÃO

- **A TELEVISÃO PERMANECERÁ SEM SOM (APENAS COM LEGENDAS). SOMENTE O PROFESSOR PODERÁ MUDAR OS CANAIS.**

13. ARMÁRIOS DOS VESTIÁRIOS

- **OS ARMÁRIOS DOS VESTIÁRIOS SÓ DEVERÃO SER USADOS DURANTE O PERÍODO DE UTILIZAÇÃO DA ACADEMIA, COM TOLERÂNCIA DE USO DE APENAS UM DIA, NÃO HAVENDO EXCLUSIVIDADE SOBRE O MESMO. EM CASO DE DESRESPEITO DA REGRA, O ARMÁRIO SERÁ ABERTO E OS PERTENCES SERÃO GUARDADOS NO ALMOXARIFADO (ACHADOS E PERDIDOS) POR 90 DIAS E DOADOS A UMA INSTITUIÇÃO DE CARIDADE APÓS ESTE PERÍODO. O TÊNIS CLUBE DE CAMPINAS NÃO SE RESPONSABILIZA PELA PERDA E DANOS DE QUALQUER OBJETO ESQUECIDO.**

14. RESERVA DE AULAS

PARA AS AULAS DE MAROMBA, PILATES, POWER FIT E SPINNING, SERÁ DISPONIBILIZADA UMA LISTA NOMINAL NA RECEPÇÃO DA ACADEMIA PARA A RESERVA DE VAGA NAS AULAS:

- A LISTA SÓ SERÁ DISPONIBILIZADA POR FUNCIONÁRIO DA RECEPÇÃO DA ACADEMIA 30 MINUTOS ANTES DO INÍCIO DAS AULAS.
- A LISTA NÃO PODERÁ SER PREENCHIDA POR TERCEIROS.
- APÓS O INÍCIO DA AULA, A LISTA PERDERÁ A VALIDADE, E QUEM ESTIVER NA LISTA DE ESPERA TERÁ PRIORIDADE.
- FICA IMPEDIDA A ENTRADA DOS ALUNOS APÓS 10 MINUTOS DO INÍCIO DAS AULAS.

EM CASO DE VIOLAÇÃO DAS REGRAS OU QUALQUER SITUAÇÃO QUE PREJUDIQUE A CONVIVÊNCIA, O CASO PODERÁ SER ENCAMINHADO À COMISSÃO DE DISCIPLINA DO TÊNIS CLUBE DE CAMPINAS.

PARA ENVIAR RECLAMAÇÕES OU SUGESTÕES, ENTRE EM CONTATO COM A GERÊNCIA DE ESPORTES PELO E-MAIL:
GERENCIA.ESPORTES@TCC.ORG.BR.