



1. **Introdução:** Este regimento tem por finalidade definir as normas de conduta para a modalidade coletiva de Treino Intervalado de Alta Intensidade (HIIT) da academia, bem como o possível acesso e utilização das dependências para sua prática (Sala multiuso, tatame e sala de materiais) sob orientação dos professores. Ele está diretamente ligado e subordinado ao Estatuto Social do Clube.
2. **Matrícula:** As matrículas devem ser solicitadas na recepção da academia. A idade mínima para a participação é de 13 anos completos. Os associados menores de 18 anos poderão frequentar as aulas de HIIT mediante autorização por escrito preenchida neste documento pelos pais ou responsáveis na recepção.
 - 2.1 **Diária:** É possível frequentar as aulas de HIIT sem a realização da matrícula, através de pagamento da diária de utilização ou pelos vouchers adquiridos na secretaria. O acesso será permitido após autorização, mediante cadastro realizado na recepção da academia e ciência dos documentos necessários.
 - 2.2 **Acesso:** É obrigatório a passagem pela recepção da academia via catracas de acesso. É expressamente proibido a entrada por saídas de emergências e outros acessos.
 - 2.3 **Cancelamento:** O responsável pode providenciar o cancelamento da matrícula via e-mail (academia@saocarlosclube.com.br) ou pessoalmente na recepção da academia.
3. **PAR-Q/Atestado Médico:** No momento da matrícula ou no acesso pela diária, é necessário preencher o Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q). O responsável deve responder atentamente o questionário, assumindo a veracidade das respostas (Lei Estadual no. 16.724/2018). É necessária renovação anual. Para crianças até 14 anos e idosos com 70 anos ou mais, permanece obrigatória a apresentação do atestado médico de aptidão para prática de atividades físicas, contendo o nome completo do médico e número do CRM. É necessária renovação anual
4. **Divisão e uso do espaço físico:** A utilização dos aparelhos e espaço geral da sala multiuso e ou tatame é de prioridade dos alunos regularmente matriculados ou diaristas orientados pelos professores do SCC. É permitido a realização de uma aula experimental, limitado a um aluno por aula, prioridade por ordem de chegada e aviso ao professor da modalidade no local da aula. Os materiais pedagógicos do HIIT são para uso exclusivo nas dependências da academia, sendo proibido retirar qualquer tipo de material para uso externo. É responsabilidade do professor da modalidade e dos alunos guardar os materiais nos devidos locais (colchonetes, cordas, barras etc.). Os materiais deverão ser higienizados pelo próprio associado após o uso com os produtos apropriados para tal, disponibilizados pela academia. Recomendamos o uso pessoal de toalha e garrafas de água para hidratação. Serão permitidos até 20 alunos por aula de HIIT. Não é permitido crianças no local da aula ou dependências da academia.
5. **Atraso:** O limite máximo de atraso permitido para o(a) aluno(a) entrar na aula é de 10 (dez) minutos. Em caso de atraso ou saída antecipada da aula, o aluno será notificado. Se persistir, não poderá adentrar ou sair antecipadamente, visando um melhor aproveitamento pedagógico da aula.
6. **Orientação, atenção, uso dos equipamentos:** Durante as aulas, os alunos devem se manter atentos à atividade, evitar uso de celular e conversas paralelas, afim de dinamizar a aula. Os professores do SCC estão proibidos de atuarem como PERSONAL TRAINER, bem como, qualquer tipo de aula particular nas dependências do clube, seja com ou sem remuneração (planilhas online, treinos e demais orientações). O trabalho de PERSONAL TRAINER deve seguir as regras internas mediante regimento interno desta prestação de serviço. Os professores têm total autonomia, atribuição e responsabilidade para solicitar atenção e silêncio durante as aulas, a orientação pedagógica cabe exclusivamente ao professor da modalidade: volume, intensidade, correções biomecânicas e demais orientações. Os alunos devem seguir rigorosamente as orientações dos professores para se exercitarem em segurança e obterem evolução nos resultados.
7. **TV, som, ventiladores, climatizadores e ares condicionados:** A utilização desses equipamentos serão determinados por protocolos internos de uso, considerando as orientações da equipe interna e do responsável pela manutenção.
8. **Alimentação:** É proibida a ingestão de gêneros alimentícios e bebida alcoólica dentro da sala multiuso e ou tatame. É permitido o uso de repositores líquidos. Os associados estão proibidos de utilizarem a cozinha dos funcionários para alimentação.

- 9. Armários:** A academia disponibiliza armários, cadeados e chaves na forma de empréstimo através da recepção. O uso é permitido somente durante o tempo de treinamento. Os associados podem trazer seus próprios cadeados e chaves, porém caso ocorra esquecimento do material por um período maior de 48:00 h, o clube poderá abrir por uso de força sem a reposição do cadeado e os itens serão encaminhados para a secretaria. O clube não se responsabiliza por pertences pessoais de associados esquecidos e ou deixados pela academia.
- 10. Avaliação física (opcional):** Deverá ser agendada na recepção, de acordo a disponibilidade de oferta, recomendamos uma avaliação a cada 6 meses. A avaliação não tem custo financeiro.
- 11. Uniforme:** É obrigatório o uso de roupas adequadas para a prática de atividades físicas, roupas leves que facilitem o movimento articular e muscular. É proibido o uso de jeans, sarja, couro, trajes sociais, vestidos, saias, chinelos, sandálias, crocs, trajes de banho, treinar sem camisa, treino apenas com meias ou descalço.
- 12. Eventos:** Dependendo do evento, o clube poderá cobrar uma taxa de participação ou inscrição para eventos internos ou externos. A escala de associados e convites ficam a critério dos professores, considerando o nível pedagógico de cada aluno. Em dias de outros eventos no clube, como festivais, competições, bailes, shows, a academia poderá ser exclusivamente destinada ao evento.
- 13. Disciplina:** Os casos omissos não previstos neste regimento serão analisados internamente pela coordenação e diretoria, podendo ser encaminhados à comissão de sindicância para análise e possível punição dos infratores, conforme estatuto social.

14. Grade Horária:

Dias	Horário
2ª e 4ª	18h15 às 18h45
4ª e 6ª	7h30 às 8h

Departamento de Esportes SCC - Atualização: AGOSTO / 2024

Eu, _____, declaro que recebi e estou ciente da obrigatoriedade em cumprir e fazer cumprir o Regimento Interno da modalidade coletiva de HIIT da academia do São Carlos Clube.
Data ___/___/___.

Assinatura do(a) aluno(a)

Eu, _____, responsável pelo(a) aluno(a) menor de idade citado acima declaro que recebi e estou ciente da obrigatoriedade em cumprir e fazer o Regimento Interno da modalidade coletiva de HIIT da academia do São Carlos Clube.
Data ___/___/___

Assinatura do responsável