



- 1. Introdução:** Este regimento tem por finalidade definir as normas de conduta para a modalidade Musculação, bem como o possível acesso e utilização das dependências para sua prática sob orientação dos professores e personal trainers. Ele está diretamente ligado e subordinado a 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 a musculação mediante autorização por escrito preenchida neste documento pelos pais ou responsáveis na recepção.
  - 2.1 Diária:** É possível frequentar a musculação 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 musculação e ciência dos documentos necessários.
  - 2.2 Acesso:** É obrigatório a passagem pela recepção da musculação 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](mailto: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 academia é limitada aos associados regularmente matriculados ou diaristas, os quais poderão contar com a orientação e acompanhamento dos professores ou personal trainers autônomos cadastrados no São Carlos Clube. É permitido a realização de uma aula experimental, sendo autorizada uma para cada modalidade da academia (para aulas coletivas, é limitado a um aluno por aula, prioridade por ordem de chegada e aviso ao professor da modalidade no local da aula). É proibido o acesso à academia fora do horário de funcionamento. Os equipamentos da musculação são para uso exclusivo na academia, sendo proibido retirar qualquer tipo de material pedagógico para uso externo. É responsabilidade do associado ou do personal trainer contratado por ele: montar, desmontar e guardar todo equipamento utilizado durante os exercícios (pesos, anilhas, barras, colchonetes, etc.). Os equipamentos deverão ser higienizados após o uso pelo próprio associado ou pelo personal trainer contratado por ele, há produtos apropriados para tal disponibilizados pela academia. Recomendamos o uso pessoal de toalha e garrafas de água para hidratação. Não é permitido crianças nas salas coletivas ou dependências da academia.
- 5. Orientação, atenção, uso dos equipamentos:** Todos têm o dever de zelar pelo bom uso de todos os equipamentos da academia. Durante o treinamento, os alunos devem se manter atentos à atividade, evitar uso de celular e conversas paralelas, afim de dinamizar o treino, disponibilizar equipamentos aos demais alunos e evitar congestionamento nos corredores da sala de musculação. É obrigatório o revezamento de aparelhos de acordo com as séries, repetições e intervalos estipulados no treino, dando a mesma oportunidade de uso a todos no devido espaço de tempo, ou seja, o aluno não poderá ficar ocioso no aparelho, conversando ou no celular. Em horários em que a procura for maior que a disponibilidade dos equipamentos aeróbicos (*esteiras, bicicletas, simuladores de escada, elípticos e remos*) o tempo de utilização será limitado a 30 minutos por associado, caso não tenha espera para revezamento de tais equipamentos o uso é livre. Os professores do São Carlos Clube, personal trainers e os alunos da academia tem autonomia para solicitar o revezamento de equipamentos. É proibido soltar ou arremessar pesos ao chão, sobretudo no Espaço Funcional e Espaço Cross. Os professores do São Carlos Clube 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.

- 6. TV, som, ventiladores e climatizadores:** A utilização desses equipamentos é determinada por protocolos internos de uso, considerando as orientações da equipe interna e do responsável pela manutenção.
- 7. Alimentação:** É proibida a ingestão de gêneros alimentícios e bebida alcoólica dentro da sala de musculação. É permitido o uso de repositores líquidos. Todos os associados estão proibidos de utilizarem a cozinha dos funcionários para alimentação.
- 8. Armários:** A musculação 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.
- 9. 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.
- 10. 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.
- 11. 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.
- 12. 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.

**13. Grade Horária:**

Dias	Horário
2ª a 6ª	6:00 h às 22:00 h
Sábado	7:00 h às 19:00 h
Domingo	8:00 h às 14:00 h
Feriado	8:00 h às 12:00 h

Departamento de Esportes do São Carlos Clube - Atualização: AGOSTO/2024

Eu, \_\_\_\_\_, declaro que recebi e estou ciente da obrigatoriedade em cumprir e fazer cumprir o Regimento Interno da Musculação 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 cumprir o Regimento Interno da Musculação do São Carlos Clube.

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

\_\_\_\_\_  
Assinatura do responsável