



Clube Curitibano

## **Regulamento**

**Para Uso da Academia de Fitness**



Clube Curitibano

## REGULAMENTO PARA USO DA ACADEMIA DE FITNESS

### ÍNDICE

<b>CAPÍTULO</b>	<b>Artigo</b>	<b>Página</b>
<b>I - Do Horário de Funcionamento .....</b>	<b>1º</b>	<b>3</b>
<b>II - Das Vedações .....</b>	<b>2º a 3º</b>	<b>3</b>
<b>III - Das Normas Gerais de Utilização .....</b>	<b>4º a 7º</b>	<b>3/4</b>
<b>IV - Das Disposições Gerais .....</b>	<b>8º a 10</b>	<b>5</b>
<b>V - Das Recomendações .....</b>	<b>11</b>	<b>5/6</b>



Clube Curitibano

## REGULAMENTO PARA USO DA ACADEMIA DE FITNESS

*O presente conjunto de normas visa regulamentar o uso das instalações e equipamentos de musculação e ginástica da Academia de Fitness do Clube Curitibano, conforme segue.*

### Capítulo I

#### Do Horário de Funcionamento

**Art. 1º.** A academia de fitness estará aberta aos associados nos seguintes dias e horários:

Segundas às Sextas- feiras:	06h00min às 23h00min
Sábados:	07h00 às 21h00min
Domingos e feriados:	07h00min às 20h00min

### Capítulo II

#### Das Vedações

**Art. 2º.** É proibido o uso de roupas inadequadas para prática esportiva (calça e bermuda jeans ou sarja), sendo vetada qualquer atividade com sapato, chinelo, "cros" ou descalço e sem o uso de camiseta.

**Art. 3º.** É proibido fumar, bem como ingerir bebidas alcoólicas e alimentos, nas dependências da Academia à exceção dos complementos alimentares específicos para modalidade de musculação.

### Capítulo III

#### Das Normas Gerais de Utilização

**Art. 4º.** O uso das instalações e equipamentos de musculação é restrito aos associados maiores de 14 anos, não sendo permitida a entrada ou permanência de



### Clube Curitibano

menores de 14 anos, mesmo que acompanhados dos pais ou responsáveis. Salvo exceção por recomendação médica, por escrito e entregue na secretaria de esportes.

**Art. 5º.** A utilização de todos os aparelhos de musculação deverá ser feita de maneira a manter os mesmos em condições adequadas de conservação.

**§ 1º.** Após a utilização dos equipamentos livres (halteres, caneleiras, anilhas, etc.), estes deverão ser recolocados em seus devidos lugares.

**§ 2º.** O uso inadequado de qualquer aparelho, assim como quedas propositalmente de pesos no chão, causando danos ao piso e equipamentos, estarão passíveis de sanção disciplinar conforme regimento interno do Clube.

**Art. 6º.** A utilização de esteiras, bicicletas ergométricas, elípticos e remo, deverão seguir os seguintes critérios:

- a) quando todos os aparelhos estiverem ocupados, o associado deverá retirar a sua senha;
- b) o tempo máximo permitido, desde que existam pessoas na espera, deverá ser de 30 min;
- c) quando o associado for chamado pela senha, deverá dirigir-se e iniciar imediatamente o uso do aparelho. Caso contrário perderá a sua vez;
- d) as normas de utilização desses aparelhos deverão ser seguidas com educação e bom senso, a fim de evitar transtornos entre os associados.

**Art. 7º.** Todas as atividades de musculação são acompanhadas por professores e estagiários. Sendo assim, e visando a segurança do associado, as orientações e instruções deverão ser respeitadas pelos associados.



Clube Curitibano

## **Capítulo IV**

### **Das Disposições Gerais**

**Art. 8º.** A inobservância deste regulamento constitui infração disciplinar, sendo passível de sanções disciplinares previstas no Estatuto Social do Clube.

**Art. 9º.** O som ambiente da musculação (rádios e televisores) e ventiladores, estará única e exclusivamente sob orientação da supervisão de fitness, tendo como critérios o bom senso e o consenso entre os frequentadores.

**Art. 10.** Os casos omissos a este regulamento, deverão submeter-se à Supervisão de Fitness.

## **Capítulo v**

### **Das Recomendações**

**Art. 11.** Pede-se aos usuários que observem as seguintes recomendações:

- a) Não pratique exercícios físicos sem antes consultar seu médico;
- b) Para orientação sobre manuseio de maquinários e séries de exercícios procure os funcionários do clube, os quais estarão sempre uniformizados com crachá de identificação.
- c) A academia do Clube é destinada unicamente para o bem- star e condicionamento físico, não devendo ser utilizada para fins médico fisioterapêuticos.
- d) Para obter aulas de *personal training* utilize-se dos funcionários contratados pelo clube, agendando essa atividade através da Secretaria de Esportes.
- e) A inobservância do contido acima é por conta e risco do sócio, valendo ressaltar que o Estatuto Social prevê a responsabilidade deste por eventuais danos causados ao patrimônio do clube.



### Clube Curitibano

- f) Faça avaliação física antes de iniciar uma atividade física e também para acompanhar a evolução do seu treinamento.
- g) Para sua maior higiene, utilize toalha durante os treinos.
- h) Procure ser cortês com os demais associados, revezando o equipamento em horários de maior fluxo de associados, não ocupando-o em demasia durante a sua série.