



**REGULAMENTO INTERNO**  
**ACADEMIA**  
Associação Alphaville Residencial 11

O objetivo deste regulamento é estabelecer normas de condutas e de funcionamento da Academia, tendo como finalidade promover a qualidade de vida e bem estar de toda a Associação Alphaville Residencial 11, sendo formadas com equipamentos neuromusculares, cardiovasculares, lutas e ginástica.

## **1. Como utilizar a Academia;**

- A Academia da Associação do Alphaville Residencial 11 é de uso exclusivo dos moradores do Residencial, não sendo permitida a permanência em hipótese nenhuma de convidados, amigos, namorados, parentes, funcionários, enfim, toda e qualquer pessoa que não seja morador. São destinados também a moradores e proprietários ADIPLANTES com as taxas de manutenção do Residencial 11, com idade superior e igual há 15 anos, em condições físicas adequadas para a pratica de exercícios, sob orientação de profissionais de educação física, habilitados e credenciados pelo Conselho Profissional.
- Menores de 18 anos deverão trazer o Atestado Médico ou Formulário Questionário de Prontidão para Atividade Física, a inscrição (ficha cadastral) e o termo de responsabilidade assinado pelos responsáveis conforme Lei nº 10.848, de 06 de julho de 2.001, respondendo estes por todos os seus atos ou omissões.
- Exceções: Menores de 15 anos com justificativa médica e acompanhamento profissional.
- Aqueles que tiverem interesse em ingressar à academia, deverão preencher sua ficha de inscrição (ficha cadastral), ocasião em que declara concordar com todos os termos e condições deste regulamento.
- No ato da inscrição, o associado deverá trazer o Atestado Médico ou Formulário Questionário de Prontidão para Atividade Física indicando que está apto a realizar qualquer atividade física na academia. O atestado/Formulário terá validade de 1 (um) ano, a partir da data da entrega no caso do formulário, e a partir da data da emissão no caso de atestado, conforme Lei Lei nº 10.848, de 06 de julho de 2.001. Após esse período de validade deverá ser obrigatoriamente apresentado para renovação da autorização de uso da academia.
- A ficha de inscrição deverá ser previamente aprovada pela administração do residencial que fará as verificações cabíveis.

## **2. Horários e acesso;**

- O Acesso à academia será feito através de sistema biométrico, senha ou por cartão de acesso. Este procedimento oferece maior segurança aos associados e garante um gerenciamento total do local.
- O Horário de funcionamento da academia será de segunda a sexta-feira das 06h00 às 12h00 e das 14h00 às 22h00, aos sábados, domingos e feriados das 09h00 às 14h00.
- É proibida a utilização do espaço sem a presença de professores de educação física, cadastrados e com CREF.
- A associação Alphaville Residencial 11 poderá modificar os horários acima, sem necessidade de aviso prévio aos moradores.



**REGULAMENTO INTERNO**  
**ACADEMIA**  
Associação Alphaville Residencial 11

- A academia contará com profissionais formados e graduados, bem como, estagiários em educação física que definirão todos os programas de treino para os usuários de acordo com seus objetivos. Estes profissionais orientarão o uso dos equipamentos e exercícios a serem feitos.
- O Programa de Treinamento dos alunos será prescrito pelos professores contratados pela SAR11, e sob hipótese alguma será permitida a alteração deste por parte do (a) aluno (a) sem a devida autorização do (a) professor (a) ou estagiário (a).
- O aluno em estágio avançado de treinamento que optar por não seguir a prescrição e orientação dos professores, fica inteiramente responsável por seus atos e eventuais danos que possa sofrer.
- Os trajes dos usuários deverão estar de acordo com as práticas das atividades esportivas, não podendo adentrar na academia com trajes de banho, chinelos, sapato social, papetes, jeans, ou ficar sem camisas, camisetas, etc..
- Está expressamente proibido o uso de álcool, fumo, drogas ou comida de qualquer espécie. Apenas água acondicionada em copos, squeezes ou afins, para que evitem qualquer eventual sujeira ou quedas.
- Fica sob a responsabilidade da recepção e coordenação de esportes da SAR 11 o controle de canais de TV, a sintonia de emissoras de rádio e o volume dos aparelhos, conforme determinação da diretoria de esportes, podendo ser alterada somente com a autorização desta.
- O manuseio e controle do ar condicionado são de exclusiva responsabilidade dos FUNCIONÁRIOS contratados pela SAR11. Pela Norma Reguladora do Ministério do Trabalho que trata dessa questão, NR-17 – Ergonomia, a temperatura deverá permanecer sempre entre 20º e 23º.
- O tempo de utilização dos equipamentos de cardio deverá ser de no máximo 30 minutos por usuário. Haverá na academia um formulário de espera listando todos os equipamentos, com escalonamento dos horários de meia em meia hora para cada um. O usuário deve obrigatoriamente estar na academia, reservar neste formulário seu treinamento de 30 minutos, devendo respeitá-lo estritamente quando outras pessoas estiverem em espera. Se no horário marcado a pessoa que fez a reserva não comparecer, e depois de carência de 5 minutos, outro esportista poderá fazer uso do equipamento.
- Em caso de interrupção de energia elétrica as atividades ficam automaticamente suspensas.

### **3. Das Responsabilidades;**

- A Associação Alphaville Residencial 11 não é responsável por quaisquer danos ou acidentes pessoais ocorridos com os usuários da academia, sendo de exclusiva responsabilidade do usuário as consequências de suas atividades nas dependências da academia.
- O usuário assume a responsabilidade pela sua declaração de seu estado de saúde, e de que não há nenhuma contra indicação médica para a prática de exercícios, isentando a Associação Alphaville Residencial 11 de qualquer acontecimento.
- O mau uso dos equipamentos ou das instalações da academia será de total responsabilidade do usuário e este deverá ressarcir a associação do custo do material ou reparo nas instalações se for o caso.



**REGULAMENTO INTERNO**  
**ACADEMIA**  
Associação Alphaville Residencial 11

- O aluno/usuário é o responsável por guardar todo material utilizado pelo mesmo, tais como, anilhas, halteres, tornozeliras, colchonetes, etc., deixando-os em seus devidos lugares. É terminantemente proibido solar ou jogar os pesos, sejam eles livres ou de máquinas.
- O aluno/usuário é o responsável após o uso das máquinas, pela limpeza das mesmas, sendo essa obrigatória. Deverão ser utilizados spray de álcool e pano apropriado. Não limpar com álcool diretamente o painel das Bicicletas, Elípticos, Esteiras, etc., pois danificam os contatos.
- Danos, furtos, extravios, perdas e roubos de objetos pessoais e valores, são inteiramente de responsabilidade dos usuários, pois a Associação Alphaville Residencial 11 não se responsabilizará por eles.

#### **4. Normas para o Personal Trainer;**

- Treinadores pessoais (Personal Trainer) poderão assistir aos usuários, contudo, deverão estar cadastrados pelos moradores. O acesso deles dar-se-á, na forma prevista pelo regulamento da associação.
- O associado que optar por contratar serviços de personal trainer será o responsável financeiro e legal pelo mesmo, não restando qualquer responsabilidade para a associação. A administração do residencial poderá bloquear a qualquer tempo e sem prévio aviso, profissionais que eventualmente venham causar problemas para o residencial ou para os usuários do local.
- Será de uso obrigatório uma camiseta padronizada a ser adquirida no Depto. De Esportes da SAR11.
- O Personal Trainer poderá ministrar aula para no máximo 04 (quatro) alunos por horário.
- O Personal Trainer cadastrado deve estar em dia com seu Cadastro e CREF.
- O Personal Trainer sem Cadastro, Camiseta e Cartão de Frequência não poderá ministrar aulas.
- O Personal Trainer deverá guardar o material utilizado, bem como desmontar dumbbells, barras, etc..
- Não será permitida a retirada de qualquer material das salas.
- O Personal Trainer deverá agendar horários de Avaliação Física nas dependências da Associação com antecedência mínima de 3 dias úteis.
- O Personal Trainer é o responsável pela integridade física de seu aluno em sala de aula, isentando assim a SAR11 e equipe de professores contratados pela associação de qualquer responsabilidade.
- O Personal Trainer somente poderá permanecer nas dependências da academia quando em período de aula, com tolerância máxima de 15 minutos antes do início e/ou após o término das mesmas.
- O descumprimento das normas acarretará em advertência ao associado responsável, sob a pena de multa e proibição do profissional em utilizar as dependências da academia esportiva.
- Fica facultada a Diretoria Executiva estabelecer a cobrança de taxas pelo uso do espaço da academia aos pessoais trainer a qualquer tempo.



**REGULAMENTO INTERNO  
ACADEMIA**  
Associação Alphaville Residencial 11

- O aluno que tenha o prestador de serviço, não leva nenhuma vantagem em relação as regras do regulamento previsto sobre a academia. A diferença apenas será o uso do serviço prestado.
- Após o seu contrato com o aluno, o profissional não sendo mais prestador de serviço, terá que devolver a sua carteirinha para a Associação Alphaville Residencial 11.
- O Personal Trainer limita-se ao uso da sala de musculação e cardio. Qualquer aula ministrada fora desse limite deverá ser comunicada a Diretoria Executiva e ela verá a real necessidade.

## **5. Das restrições e penalidades;**

- Todos os moradores deverão por obrigação observar e respeitar todo o regulamento da Associação Alphaville Residencial 11, pois o descumprimento de qualquer cláusula pode implicar em advertência escrita ao infrator até a aplicação de multa conforme estabelecido no regulamento interno à critério da Diretoria, não dispensando o ressarcimento do custo de eventuais danos causados.
- É proibida a permanência de crianças, com idade inferior ao permitido ao uso, nas dependências da academia, salvo apenas que a permanência esteja restrita à brinquedoteca da academia. Durante as atividades a elas cabíveis deverão estar acompanhadas por um responsável autorizado e/ou pelo professor responsável pela aula. Após o término de sua aula, a criança deve se retirar das dependências da academia, como medida de segurança contra possíveis acidentes.
- É proibida a permanência de animais.
- Os moradores que estiverem inadimplentes com as obrigações financeiras junto ao residencial serão automaticamente suspensos da utilização da academia até sua regularização e no caso de infrações a este regulamento e de conduta não condizente com as normas de boa educação e de respeito ao próximo.
- As Salas Multifuncional / Lutas e de Spining são de uso exclusivo para aulas estabelecidas na grade esportiva vigente. Não será permitido o uso avulso destas salas.