



PRIMEIRO DE MAIO FUTEBOL CLUBE

Regulamento da Academia

Art. 1 – O objetivo deste regulamento é estabelecer normas para o uso da academia pelos associados.

Art. 2 – No ato da matrícula, o aluno deverá apresentar um atestado médico original, emitido por profissional externo ao Clube, contendo carimbo, data e assinatura do médico, sem rasuras, atestando estar apto à prática de atividades físicas.

Parágrafo Único – O atestado terá validade de 1 (um) ano a partir da data de sua emissão, sendo obrigatória a sua renovação anual.

Art. 3 – A prática de exercícios na academia não será permitida para menores de 13 (treze) anos, exceto mediante recomendação expressa de médico pediatra, preferencialmente, ou por indicação médica nos casos em que a atividade física seja recomendada como parte do tratamento de alguma patologia, desde que previamente autorizada pelo Departamento de Esportes.

Art. 4 – O aluno deverá seguir o programa de treinamento previamente estabelecido na ficha elaborada pelo professor.

Art. 5 – Após o uso, o aluno deverá retornar todos os equipamentos utilizados aos seus respectivos lugares, mantendo a organização e o bom uso dos espaços da Academia.

Art. 6 – Não é permitido ao aluno impedir ou dificultar o uso dos equipamentos por outros associados, especialmente quando os aparelhos estiverem desocupados. É vedada, por exemplo, a prática de “reservar” equipamentos.

Art. 7 – Recomenda-se o uso de toalha para ingresso e permanência na academia. Caso o aluno não possua uma, poderá alugá-la na recepção.

§1º – Em casos de suor excessivo, é aconselhada a troca de vestimentas e toalhas antes da continuidade do treino, a fim de manter a higiene do ambiente.

§2º – O não cumprimento desta norma acarretará a proibição de entrada e realização de atividades nas dependências da academia.

Art. 8 – É proibido soltar os aparelhos de forma abrupta nas dependências da academia, a fim de evitar danos aos equipamentos e prevenir acidentes com os demais associados.

Art. 9 – É vedada a realização de brincadeiras ou condutas inadequadas que possam comprometer a segurança do próprio aluno ou de terceiros nas dependências da academia.

Art. 10 – Não é permitido o ingresso nas dependências da academia e a utilização de seus serviços nas seguintes condições:

I – Sem camisa, descalço ou realizando atividades sem a vestimenta apropriada; II – Com roupas ou calçados inadequados, tais como: sapatos, chinelos, papetes, calças ou bermudas sociais, roupas confeccionadas em jeans, sarja, saias, roupas de banho, ataduras, talas ou tecidos que não favoreçam a absorção do suor e/ou não garantam a mobilidade necessária para a prática de atividades físicas com segurança.

Parágrafo Único – Fica excepcionada a entrada para associados(as) que se desloquem da recepção para as salas de ginástica 01 (para aulas de alongamento), sala de ginástica 02 (para aulas de boxe, jiu-jitsu e alongamento), e associadas que se dirijam ao vestiário feminino.

Art. 11 – Não é permitida a entrada nas dependências da academia com malas, bolsas, sacolas ou itens semelhantes, nem o seu armazenamento nos aparelhos ou no chão.

Parágrafo Único – Fica excepcionada a entrada de alunos dos cursos de Boxe e Jiu-Jitsu, devido à necessidade de utilização dos equipamentos de proteção específicos para as aulas, sendo permitida a presença destes itens apenas para esse fim.

Art. 12 – Os horários de funcionamento da academia são os seguintes:

- Segunda-feira: das 06h00 às 10h00 e das 15h30 às 21h30;
- Terça a Sexta-feira: das 06h00 às 22h00;
- Sábado: das 08h00 às 17h00;
- Domingo: das 08h00 às 13h00;
- Feriados: horários estabelecidos pelo Departamento de Esportes.

Parágrafo Único – O Departamento de Esportes se reserva o direito de alterar os horários de funcionamento da academia a qualquer momento, desde que o associado seja comunicado previamente.

§2º – É proibida a permanência de alunos fora do horário de funcionamento da academia. Os casos serão encaminhados à Comissão de Sindicância e Disciplina para as devidas providências.

Art. 13 – A adesão ao plano da academia ou ginástica garante ao associado o direito de utilização das dependências em todos os horários de funcionamento, bem como a participação nas aulas de ginástica e de bike.

Art. 14 – Os locais de utilização para os cursos são os seguintes:

- Área de pesos livres;
- Área de esteiras, elípticos e remos;
- Área dos equipamentos de musculação;
- Sala de Ginástica 02 (Boxe), quando não houver aulas programadas, de acordo com a grade de horários das aulas de ginástica, boxe, judô e jiu-jitsu.

Art. 15 – É recomendável ao aluno da musculação:

- 1) Quando estiver com qualquer dificuldade quanto à execução do exercício, procure orientação do professor;
- 2) O uso de energéticos, suplementos e medicamentos deve ser acompanhado por um profissional habilitado (nutricionista ou médico), excluindo quaisquer responsabilidades do clube e seus profissionais.

Art. 16 – O associado poderá ser acompanhado por seu Personal Trainer, desde que cumpra os critérios estabelecidos pela convenção trabalhista, conforme descrito abaixo:

Condições para atuar como Personal Trainer:

- I – Ser funcionário registrado no PMFC;
- II – Estar cadastrado no CREF-SP;
- III – Exercer a função em horários distintos e nunca superiores àqueles estipulados em seu contrato de trabalho como empregado;
- IV – O valor pelos serviços prestados será acordado diretamente entre o professor e o cliente.

Horário de Funcionamento – Academia
Segundas-feira | 06h00 às 10h00 | 15h30 às 21h30
Terças às Sextas-feiras | 06h00 às 22h00
Sábados | 08h00 às 17h00
Domingos ou Feriados | 08h00 às 13h00