

REGULAMENTO –

SALA DE MUSCULAÇÃO

Este regulamento está em processo de aprovação.

Solicitamos a sua observância bem como suas críticas e sugestões visando aprimora-lo.

DA SUPERVISÃO E RESPONSABILIDADE.

A Sala de Musculação funcionará sob coordenação de empresa contratada, sobre a supervisão do Diretor do Clube.

Todas as questões referentes ao funcionamento deverão ser tratadas inicialmente com o encarregado do Clube e/ou o profissional responsável da academia que, em segunda instância, reportarão ao Diretor do Clube e este ao Síndico Geral.

ESTA SALA É DE USO EXCLUSIVO DOS MORADORES

- 1 - Todos os moradores deverão apresentar atestado médico aprovando sua prática de atividades desportivas na academia, ou sob a supervisão ou orientação de professores ou *personal trainers*. Essa liberação deverá ser renovada sempre que se encerrar sua validade, ou a cada 6 meses.
 - §1.1 - Os condôminos moradores que insistirem em utilizar a sala de musculação sem o referido atestado médico estarão agindo sob sua própria responsabilidade, devendo assumir, formal e pessoalmente, os riscos de eventual problema médico ou de saúde.
 - §1.2 - Os professores estão proibidos de elaborar treinos para os moradores sem atestados de saúde válido, ou declaração de isenção de responsabilidade.
 - §1.3 - Os moradores que possuírem *personal trainer*, estarão sob responsabilidade do mesmo, quando ele estiver presente com o seu aluno.
 - §1.4 - Somente será permitida a presença de *personal trainer* credenciado pelo condomínio, nos horários estabelecidos por sua Administração.
 - §1.5 - É expressamente proibido professores e *personal trainer* fazerem uso pessoal das instalações da sala para atividades físicas.
- 2 - É obrigatório o uso de roupas adequadas à prática deste tipo de atividade, bem como utilizar uma toalha para a utilização dos aparelhos, mantendo a higiene local e pessoal.
- 3 - É expressamente vedado aos moradores a manipulação da televisão e do rádio. Havendo qualquer necessidade nesse sentido, deverão ser chamados os funcionários da academia ou do Clube, autorizados a fazê-lo.
 - 3.1- a televisão ficará sintonizada em canais de programação esportiva. Pela manhã, até as 8:30 horas, é admitido sintonizar programa jornalístico.
- 4 - Só poderão permanecer na sala pessoas que estiverem se exercitando, e profissionais credenciados.

- 5 - É obrigação de moradores e *personal trainer's* guardar pesos e recolocar os aparelhos utilizados em seus devidos lugares, bem como manter a higiene dos mesmos, limpando aparelhos aeróbicos, colchonetes, e máquinas de musculação após o uso.
- 6 - Para utilizar os aparelhos aeróbicos (esteiras, elípticos, bicicletas horizontais e verticais) quando for o caso, o morador deve solicitar aos professores a colocação de seu nome na lista de espera, bem como respeitar o limite de 30 minutos para a sua utilização.
 - 6.1. Excepcionalmente no caso de não haver fila de espera, o morador, somente mediante autorização expressa do professor, poderá iniciar um novo ciclo de 30 minutos no aparelho, sendo obrigatório retornar a contagem do mesmo ao zero.
- 7 - O tempo utilizado para *cool-down* dos exercícios está incluso nos 30 minutos descritos acima.
- 8 - É solicitada a colaboração dos moradores com a limpeza da academia, colocando o material descartável no lixo, após o uso.
- 9 - É terminantemente proibido retirar qualquer material do interior da academia.
- 10 - É expressamente proibida a entrada, passagem ou permanência de crianças MENORES DE 12 ANOS na academia, mesmo acompanhadas dos pais. (não encontrei norma legal para basear essa proibição)
- 11 - É expressamente proibido entrar e permanecer sem camiseta, descalço, com sandálias, chinelos, sapatos, trajes de banho, jeans, ou outro traje inadequado a este ambiente.
- 12 - O cuidado com objetos pessoais é de responsabilidade específica de seus proprietários.

A SALA FUNCIONARÁ NOS SEGUINTE HORÁRIOS:

Segunda-feira	das 15:00 às 22:00h
Terça a sexta-feira	das 06:00 às 22:00h
Sábado, domingo e feriados	das 09:00 às 18:00h

O NÃO CUMPRIMENTO DESTES REGULAMENTOS IMPLICARÁ EM INFRINGÊNCIA ÀS NORMAS DA CONVENÇÃO E PASSÍVEL DAS PENALIDADES PREVISTAS NO CAPÍTULO VIII, ARTIGOS 37º AO 40º.

São Paulo, 25/agosto/2009

Diretor do Clube