



Regulamento Academia

As atividades da academia são direcionadas para o público acima 14 anos de idade, podendo ser direcionada para os mais variados objetivos, sejam eles emagrecer, aumentar ou definir a musculatura, como também, prevenir lesões e até tratá-las.

O aluno/responsável deverá trazer o formulário de Autorização preenchido, (assinado pelo responsável no caso de menor de 18 anos) na secretaria do clube para a realização da prática desportiva, além de preencher um questionário de prontidão para a atividade física (PAR-Q) exigido pelo CREF-RS .

O horário de funcionamento da academia é de segunda a sexta-feira das 06h30min às 22hs, nos sábados das 08hs às 18hs e nos feriados das 08hs às 12hs.

Por questões de segurança, não é permitido o acesso ou a permanência de crianças menores de 14 anos completos na sala de musculação, mesmo acompanhadas pelo responsável legal.

É obrigatório o uso de toalhas durante a atividade física. Caso o usuário opte por utilizar a toalha do clube, será cobrada uma taxa de R\$ 2,00 (dois reais) por dia , ou R\$ 20,00 (vinte reais) por mês.

É obrigatório o uso de calçado e roupas adequados à prática de atividade física, sendo terminantemente proibido treinar com roupa de banho (sunga e biquínis) além de vestidos , jeans ou sem camisa.

É proibido fumar ou conduzir aceso, cigarros ou semelhantes nas dependências da academia ou sala de ginástica.

O manuseio das esteiras, transport e demais aparelhos aeróbicos deverá ser feito somente por funcionários da academia BNGC.

O tempo de permanência máximo nos aparelhos aeróbicos é de 40 minutos por aluno, por aparelho.

O aluno é responsável por guardar todo material utilizado, como anilhas, halteres, tornozeleiras, barras, colchonetes etc.

A troca de treinos e a avaliação física deve ser agendada com os professores da academia.

Como forma de manter a organização, o número máximo de alunos nas turmas de JUMP , Condicionamento físico , Circuito e demais atividades extras oferecidas pela academia será de 10 por turma, a frequência será controlada, podendo o aluno ter no mínimo de 50% de assiduidade no mês, salvo motivo justificado, nesse caso a vaga será preenchida pelo primeiro da lista de espera.

O aluno tem direito a apresentar convidados para esta modalidade, na forma do regimento interno do clube, pelo qual deverá pagar, por cada convidado apresentado, R\$ 20,00 (vinte reais) por aula feita ou hora de utilização da sala de musculação, sendo estes valores debitados no doc do associado.

O aluno que indicar convidados para realizar atividades físicas no clube deverá trazer o formulário de Autorização preenchido da secretaria (assinado pelo responsável no caso de menor de 18 anos) na secretaria do clube, além de preencher um questionário de prontidão para a atividade física (PAR-Q) exigido pelo CREF-RS , além de assumir toda a responsabilidade por danos causados por eles.



O aluno que não aceite seguir as instruções dos profissionais da academia deverá assinar um termo de responsabilidade pelo treino que irá executar.

O aluno que estiver inadimplente com a taxa condominial terá 30 dias de carência para regularizar as pendências caso contrário não poderá frequentar as atividades do clube.

Somente serão aceitos profissionais de educação física com licenciatura plena ou bacharelado e registro em dia no CREF/RS para acompanhamento de alunos com personal trainer.

Todos os Personal trainers que acompanharem seus alunos na academia deverão ter suas inscrições feitas na secretaria do clube e seguir as normas gerais para atuação do personal trainer no BNGC.

Para que o Personal trainer frequente a academia acompanhado de seu aluno e em número máximo de 04 profissionais por hora, ambos devem estar cadastrados na secretaria.

DIREITOS DOS USUÁRIOS DA ACADEMIA

1. Encontrar a academia em boas condições de limpeza e higiene para o uso.
2. Ter a aparelhagem em bom estado de conservação e funcionamento.
3. Treinar em horários livres, respeitando o horário de funcionamento da academia.
4. Ter seu treinamento supervisionado por profissionais habilitados no CREF/RS
5. Ter sua série de exercícios personalizada, adequada a suas necessidades.
6. Ter seu treino atualizado a cada 15 seções feitas com regularidade.
7. Ter uma primeira aula experimental agendada

TERMO DE CIENCIA DE LEITURA DO REGULAMENTO

Após ter lido o presente Regulamento da BNGC e tendo compreendido e concordado com todos os seus termos, declaro que me submeterei às disposições nele contidas, razão pela qual solicito minha inscrição para utilização da **Academia BNGC**.

Porto Alegre , _____ de _____ de 20_____.

Nome: _____ Ass: _____

RG: _____ CPF: _____

Número da

casa: _____

Telefone(s): _____ Data de nascimento: _____ / _____ / _____

Responsável legal: _____ Ass: _____

PC: _____ CPF: _____



PAR-Q “Physical Activity Readness Questionnaire

Nome: _____

Data de Nascimento: ____/____/____

Profissão: _____

Tel.: _____ Email: _____

Em caso de emergência, avisar: _____

Convênio médico: _____

Modalidade (s) : _____

Casa: _____ Titulo _____

Questionário de Prontidão para Atividade Física

1- O seu médico já lhe disse alguma vez que você tem um problema cardíaco?

() SIM () NÃO

2 -Você tem dores no peito com frequência?

() SIM () NÃO

3 - Você desmaia com frequência ou tem episódios importantes de vertigem?

() SIM () NÃO

4 - Algum médico já lhe disse que a sua pressão arterial estava muito alta?

() SIM () NÃO

5 - Algum médico já lhe disse que você tem um problema ósseo ou articular, como, por exemplo, artrite, que se tenha agravado com o exercício ou que possa piorar com ele?

() SIM () NÃO

6 - Existe alguma boa razão física, não mencionada aqui, para que você não siga um programa de atividade física, mesmo que você queira?

() SIM () NÃO

7 - Você tem mais de 65 anos de idade e não está acostumado a exercícios intensos?

() SIM () NÃO

Se alguma resposta for positiva, o frequentador terá que assinar um termo de responsabilidade com os seguintes dizeres: "Estou ciente de que é recomendável conversar com um médico antes de aumentar meu nível atual de atividade física, por ter respondido "sim" a uma ou mais perguntas do Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q). Assumo plena responsabilidade por qualquer atividade física praticada sem o atendimento a essa recomendação".

Declaro a precisão de todas as informações acima fornecidas, comprometendo-me a avisar este departamento em caso de alguma alteração que possa comprometer a prática das atividades físicas recomendadas.

POA ____/____/____