

ATHLETIC TRAINING

OBJETIVO

O objetivo é proporcionar, além de ganhos físicos, momentos de divertimento, bem estar e satisfação aos praticantes. Atividade funcional composta por alongamento, aquecimento, exercícios aeróbio-anaeróbio com duração de 1h ininterruptos.

FAIXA ETÁRIA: A idade mínima para a prática da atividade é de 15 anos e máxima de 70 anos.

AULA EXPERIMENTAL: O agendamento de aula experimental pode ser realizado antecipadamente pelo site do clube.

FREQUÊNCIA

- Os alunos inscritos podem praticar no máximo 3 aulas por semana em dias diferentes com 1h de duração, não sendo permitido realizar atividade todos os dias sem uma pausa intercalada para recuperação.
- É **OBRIGATÓRIO** que o aluno tenha no mínimo frequentado 3x ao mês para manter sua vaga garantida, caso isso não ocorra a **EXCLUSÃO É AUTOMÁTICA**.
- Qualquer afastamento por atestado médico ou férias deve ser informado previamente ao instrutor, para ser justificados na chamada, o período de ausência não poderá exceder 30 dias.

CANCELAMENTO: O cancelamento da modalidade deve ser efetuado até o dia 25 do mês vigente.

LOCAL: As atividades acontecem preferencialmente na pista de atletismo (ar livre). Em caso de chuva ou alguma outra exceção a informação do local é fixada na rouparia do atletismo.

DURAÇÃO :As aulas possuem duração de 1h, com tolerância de 10 minutos após o início da aula, em caráter de exceção os alunos que chegarem após terão que falar com o instrutor para ver qual procedimento deve ser tomado, pois não podem iniciar a aula sem aquecer.

ROUPAS/ADORNOS/ACESSÓRIOS

- Os alunos deverão usar roupas apropriadas à prática da atividade como bermudas, shorts, blusas, tops, camisetas, meias e tênis.
- Não é permitido o uso de calça e bermuda jeans, biquínis, maiôs, sungas, sandálias, chinelos e sapatos.
- É **OBRIGATÓRIO** cada aluno trazer sua toalha e garrafa de água, (opcional) utilização de óculos.
- É **PROIBIDO** durante as aulas o uso de fones de ouvido, celular, tablets, materiais perfurocortantes (colares, brincos, pulseiras, argolas, anéis, etc).

ATENDIMENTO: Quando for verificado que a execução ou movimento do exercício estiver inadequado ou apresentar risco a saúde a integridade do aluno o instrutor poderá interceder junto ao aluno ou a turma para correção ou interrupção.

CAUIDADOS: Não é permitido os acompanhantes e convidados dos alunos, terem contato com os materiais, principalmente nos pesos utilizados nas aulas, a fim de evitar acidentes e/ou atrapalhar a condução e execução das atividades.

USO DE IMAGEM

Todas as aulas podem ser filmadas e fotografadas e o uso da imagem dos alunos pode ser utilizado em todo e qualquer material, documentos e outros meios de comunicação, para ser utilizada em campanhas promocionais e institucionais da SOCIEDADE DE GINÁSTICA PORTO ALEGRE, 1867 – SOGIPA, sejam essas destinadas à divulgação ao público em geral e/ou apenas para uso interno.

Declaro para os devidos fins plenas condições de saúde, sem portar doenças transmissíveis/infecto contagiosas e apto (a) a realizar práticas físicas e/ou esportes.

Pelo presente, isento a Sogipa de qualquer responsabilidade caso eu venha a ser vítima de mal súbito, ou outro que contrarie as afirmações acima, considerando que optei por não apresentar atestado médico.

NÃO APRESENTAÇÃO DE ATESTADO DE MENORES DE IDADE - FICA SOB RESPONSABILIDADE DOS PAIS

Assinatura