



REGULAMENTO INTERNO ACADEMIA - ALPHA11

OBJETIVO

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

1.1 A Academia da Associação do Alphaville Residencial 11 é de uso exclusivo dos associados do Residencial, ADIMPLENTES com as taxas de manutenção, não sendo permitida a permanência em hipótese nenhuma de convidados. O uso se deve a todos os proprietários dos imóveis (registrados), e dos locatários com seus dependentes. São destinados a associados com idade igual e superior há 15 anos, ressalvado o disposto no item 1.3, em condições físicas adequadas para a prática de exercícios, sob orientação de profissionais de educação física, habilitados e credenciados pelo Conselho Profissional;

1.2 Os associados com idade entre 15 e 18 anos deverão trazer o Atestado Médico ou Formulário Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q), 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;

1.3 Associados com idade entre 12 (doze) e 15 (quinze) anos incompletos poderão utilizar a academia exclusivamente para prática de exercícios de musculação leve, desde que atendidas, cumulativamente, as seguintes condições:

I – Apresentação de atestado médico válido, ficha de anamnese e termo de responsabilidade assinado pelos responsáveis legais, com renovação anual ou em prazo inferior, conforme exigência da Administração;

II – Realização das atividades sob supervisão obrigatória de profissional de educação física, durante todo o período de permanência na academia;

III – Acompanhamento por responsável legal, que deverá permanecer no local durante a utilização;

IV – Utilização restrita a equipamentos e exercícios previamente autorizados pela equipe técnica, sendo vedado o uso de cargas máximas, exercícios de alta intensidade, pesos livres e quaisquer equipamentos considerados de risco para a faixa etária;

V – Observância integral das orientações dos profissionais da academia, que poderão, a qualquer tempo, limitar ou suspender a atividade em caso de risco ou uso inadequado;

VI – Prévia liberação de acesso no sistema da Associação, condicionada ao cumprimento de todos os requisitos acima.

Parágrafo único. O descumprimento de quaisquer das condições estabelecidas neste item sujeitará o associado às penalidades previstas neste regulamento, incluindo advertência e suspensão do direito de uso, sem prejuízo da responsabilização dos responsáveis legais por eventuais danos ou ocorrências;

1.4 Associados maiores de 18 anos deverão preencher sua ficha de inscrição (ficha cadastral), ocasião em que declara concordar com todos os termos e condições deste regulamento;

1.5 Associados com idade a partir de 70 anos ficam obrigados a apresentar atestado médico com liberação para prática de atividade física, do qual deverá constar, obrigatoriamente, o nome completo do médico, seu número no Conselho Regional de Medicina - CRM e eventuais



REGULAMENTO INTERNO ACADEMIA – ALPHA11

observações relativas às especificidades de cada caso concreto;

1.6 No ato da inscrição, o associado deverá trazer o Atestado Médico ou Formulário Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q) indicando que está apto a realizar qualquer atividade física na academia. O atestado/Formulário terá validade de 1 (um) ano, conforme [Lei nº 16.724/2018, de 22 de maio de 2018](#). Após esse período de validade deverá ser obrigatoriamente apresentado para renovação da autorização de uso da academia;

1.7 Em caso de não apresentação, o associado ficará impedido de acessar à academia;

1.8 A ficha de inscrição deverá ser previamente aprovada pela área de Esportado Alpha11 que fará as verificações cabíveis;

1.9 É terminantemente proibido realizar deslocamento de qualquer aparelho da academia e/ou a retirada desses equipamentos de sala de aula, além de alterações nos layouts.

2. Horários e acesso

2.0 O Acesso à academia será feito através de sistema de reconhecimento facial. Este procedimento oferece maior segurança aos associados e garante um gerenciamento total do local.

2.1 Fica o associado passível de sanções previstas no Regulamento Interno da Associação nos casos de tentativa de acesso que não sejam devidamente autorizados (reconhecimento facial ou através da recepção);

2.2 O horário de funcionamento da academia é de segunda a sexta-feira das 06h às 22h, aos sábados, domingos e feriados das 08h às 14h;

2.3 O funcionamento da academia fica condicionada a presença de professores de educação física, cadastrados e com CREF;

2.4 A Associação Alphaville Residencial 11 poderá modificar os horários de funcionamento da academia, atendendo a melhor adequação das aulas e atividades oferecidas;

2.5 A academia contará com profissionais formados e graduados que definirão todos os programas de treino para os associados de acordo com seus objetivos. Estes profissionais orientarão o uso dos equipamentos e exercícios a serem feitos;

2.6 Os trajes dos associados 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;

2.7 Está expressamente proibido o uso de álcool, fumo, drogas, suplementos ou comida de qualquer espécie nas dependências da academia. Apenas água acondicionada em copos, squeeze ou afins, para que evitem qualquer eventual sujeira ou quedas;

2.8 Fica sob a responsabilidade da recepção e coordenação de esportes da Associação 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;

2.9 O manuseio e controle do ar condicionado são de exclusiva responsabilidade dos FUNCIONÁRIOS contratados pela Associação. Pela Norma Reguladora do Ministério do Trabalho que trata dessa questão, NR-17 – Ergonomia, a temperatura deverá permanecer sempre entre 20º e 23º; nenhum tipo de individualização climática que esteja fora do especificado será aceita;

2.10 O tempo de utilização dos equipamentos de cardio deverá ser de no máximo 30 minutos por associados;

2.11 Em caso de interrupção de energia elétrica as atividades ficam automaticamente suspensas;



REGULAMENTO INTERNO ACADEMIA - ALPHA11

2.12 O fechamento da academia será iniciado 10 minutos antes do encerramento das atividades, e no horário estabelecido, todos deverão ter saído das dependências.

3. Das Responsabilidades

3.1 A Associação Alphaville Residencial 11 não é responsável por quaisquer danos ou acidentes pessoais ocorridos com os associados da academia, sendo de exclusiva responsabilidade do associado as consequências de suas atividades nas dependências da academia;

3.2 O associado 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;

3.3 O mau uso dos equipamentos ou das instalações da academia será de total responsabilidade do associado e este deverá ressarcir a associação do custo do material ou reparo nas instalações se for o caso;

3.4 O associado é o responsável por guardar todo material utilizado pelo mesmo, tais como, anilhas, halteres, tornozeleiras, colchonetes, etc., deixando-os em seus devidos lugares. É terminantemente proibido soltar ou jogar os pesos, sejam eles livres, ou de máquinas;

3.5 O associado 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;

3.6 Danos, furtos, extravios, perdas e roubos de objetos pessoais e valores, são inteiramente de responsabilidade dos associados, pois a Associação Alphaville Residencial 11 não se responsabilizará por eles.

3.7 As salas de Luta e Pilates devem permanecer fechadas, e o associado deve retirar as chaves junto a recepção para utilizá-las após a reserva das mesmas;

3.8 No caso de associados menores de 18 anos, a responsabilidade por sua integridade física, conduta e cumprimento das normas recairá integralmente sobre seus responsáveis legais, que declaram ciência dos riscos inerentes à atividade, isentando parcialmente a Associação, nos termos deste regulamento.

4. Normas para o Personal Trainer

4.1 Treinadores pessoais (Personal Trainer) poderão assistir aos associados, contudo, deverão estar cadastrados pelos associados. O acesso deles dar-se-á, na forma prevista pelo regulamento da associação;

4.2 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 Coordenação de Esportes do residencial poderá bloquear a qualquer tempo e sem prévio aviso, profissionais que eventualmente venham causar problemas para o residencial ou para os associados do local;

4.3 Será de uso obrigatório para o personal trainer, fisioterapeuta ou professor de pilates a utilização de uma camiseta padronizada de identificação, a ser adquirida pelo profissional no Depto. de Esportes do Alpha11;

4.4 O Personal Trainer poderá ministrar aula para no máximo 04 (quatro) associados por



REGULAMENTO INTERNO ACADEMIA - ALPHA11

horário e apenas 02 (dois) menores de 15 anos. O Personal Trainer cadastrado deve estar em dia com seu cadastro e CREF e ou CREFITO;

4.5 O Personal Trainer sem cadastro e camiseta não poderá ministrar aulas;

4.6 O Personal Trainer deverá guardar o material utilizado, bem como desmontar dumbbells, barras, etc;

4.7 Não será permitida a retirada de qualquer material das salas;

4.8 O Personal Trainer deverá agendar horários de Avaliação Física nas dependências da Associação com antecedência mínima de 3 dias úteis;

4.9 O Personal Trainer é o responsável pela integridade física de seus associados em sala de aula, isentando assim a Associação e equipe de professores contratados pela associação de qualquer responsabilidade;

4.10 É terminantemente PROIBIDO reservar aparelhos, em qualquer momento, para seus associados, enquanto o mesmo estiver utilizando outro aparelho e/ou estiver em outra atividade;

4.11 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;

4.12 O associado 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;

4.13 O Personal Trainer limita-se ao uso da sala de musculação e cardio. Qualquer aula ministrada fora desse limite deverá ser comunicada previamente ao departamento de ESPORTES, que haviará a disponibilidade das salas e capacidade de atendimento.

5. Das restrições e penalidades:

5.1 Os associados deverão observar e respeitar o Regulamento Interno da Academia. O descumprimento de qualquer cláusula acarretará aos infratores sanções previstas no Regulamento Interno da Associação Alphaville Residencial 11, não dispensando o ressarcimento do custo de eventuais danos causados;

5.2 É proibida a permanência de crianças, com idade inferior ao permitido para uso, nas dependências da academia.

5.3 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, ainda acompanhada por um maior responsável, como medida de segurança contra possíveis acidentes. Os professores contratados pela Associação não poderão, em hipótese alguma, receber por parte dos pais essa designação e/ou, assumir a responsabilidade pelos cuidados desses menores;

5.4 O acesso de menores em desacordo com o item 1.3 será considerado infração grave, podendo acarretar suspensão imediata do uso da academia;

5.5 É proibida a entrada e/ou permanência de animais;

5.6 Esse regulamento poderá sofrer alterações, a qualquer momento, quando assim a diretoria de esportes e Diretoria Executiva julgarem necessárias.