

## REGULAMENTO DA ACADEMIA COOPOÇOS

A Academia COOPOÇOS é de uso restrito aos servidores municipais filiados à Coopoços e seus dependentes, ambos *inscritos na academia*.

### **Das condições gerais de uso**

Para fazer as atividades físicas devem estar trajando roupas próprias incluindo calçado tipo tênis, fica proibido utilização de calças e bermudas jeans, sapatos, chinelos ou descalço nas salas de atividade física exceto quando a aula tiver a necessidade de ser feita descalço;

É proibida a entrada e ou consumo de alimentos ou afins nas dependências da Academia, salvo na lanchonete ou devidamente autorizado pela coordenação;

É proibida qualquer atividade comercial nas dependências da Academia, salvo àquelas autorizadas pela coordenação;

A Academia não se responsabiliza por objetos deixados em suas dependências;

Os televisores, equipamentos de som e ventiladores são de manuseio exclusivo dos funcionários da Academia;

Os horários das aulas serão rigorosamente seguidos, sendo permitida a entrada com até 05 minutos de atraso;

O controle de presença será feito através de identificação de seu número na Academia;

Para fazer as atividades físicas, use pelo menos desodorante sem cheiro ou com perfume discreto;

Proibido fazer atividades físicas sem camisa, exceto quando autorizado pelo professor;

Casos omissos nesse regulamento serão resolvidos pela coordenação.

### **Do uso dos armários**

Os armários serão utilizados *exclusivamente* por usuários durante os horários de aulas e musculação;

Cada usuário deve trazer seu próprio cadeado para fechar seu armário.

O esquecimento de armário trancado acarretará em inutilizar o cadeado, através de corte do mesmo, após o fechamento da Academia na presença de testemunhas para retirada e guarda de bens que por ventura se encontrarem dentro do armário.

A Academia não se responsabiliza por perda de objetos que possam ocorrer pelo uso indevido dos armários.

### **Do uso da sala de musculação**

Somente os profissionais da Academia estão autorizados a prescrever treinamentos, orientar e corrigir os usuários, sendo vetada a orientação de outro profissional;

O aluno deverá cumprir a prescrição do profissional, cuja execução será anotada em ficha própria;

É obrigatório o aluno estar munido de sua ficha de exercício durante seu período na sala de musculação;

É proibida a permanência de menores de 13 anos nas salas de musculação e de acompanhantes, salvo por prescrição médica com autorização expressa dos pais ou responsável;

É proibida a permanência na sala após o término das séries;

É proibido descansar nos aparelhos;

Todo material utilizado, deve ser devolvido ao seu lugar após o uso;

É obrigatória a utilização de toalhas na utilização dos aparelhos;

O aluno é responsável pelo uso adequado dos aparelhos;

Em horários de grande fluxo de usuários, o tempo de utilização das esteiras será de até 30 minutos por usuário, mediante senha entregue na recepção;

Reclamações e Sugestões  
academiacoopocos@yahoo.com.br