

# REGULAMENTO INTERNO

## Studio Pilates

### DOS OBJETIVOS

Art. 1º O Pilates tem como objetivo o trabalho muscular resistido e alongamento dinâmico, juntamente com o controle da respiração, respeitando os princípios: precisão e controle, centralização, fluidez de movimento e concentração;

Art. 2º Visa o reforço dos músculos do centro do corpo (abdominais, paravertebrais, glúteos e músculos do assoalho pélvico) os quais são associados ao aprimoramento do desempenho motor, estabilidade corporal da postura, fortalecimento muscular e melhora da flexibilidade;

### DAS AULAS

Art. 3º Os horários das aulas serão estabelecidos pela empresa responsável pelo pilates (The Pilates Físio Fitness) e estarão disponíveis na sala de pilates e secretaria;

Art. 4º As turmas serão formadas no máximo por 3 alunos;

Art. 5º A idade mínima para participar das aulas é de 12 anos;

Art. 6º É obrigatório o uso de roupas fitness para as aulas, toalha e meia, não será permitido treinar se estiver de roupa jeans e pés descalços;

### DAS REGRAS

Art. 7º As aulas terão duração de 50 minutos, se iniciando no horário cheio e finalizando após o tempo estabelecido;

Art. 8º A tolerância de atraso para entrada nas aulas é de 10 minutos, que devem ser respeitados, não podendo participar da mesma após esse prazo;

Art. 9º Em caso de necessidade de desmarcar as aulas, será necessário o aviso prévio para os professores responsáveis com no mínimo 6 horas de antecedência de sua marcação, caso ultrapasse esse horário a aula será considerada como dada;

Art. 10º A marcação de reposições das aulas será de responsabilidade dos alunos, deverão ser feitas diretamente com os professores responsáveis e durante o mês vigente da falta, não podendo acumular para os meses seguintes e estarão sujeitos a disponibilidade de horário;

Art. 11º Serão permitidas 8 aulas de férias (planos trimestral e semestral) que deverão ser reagendadas pelo próprio aluno durante o plano vigente, não podendo ser realizadas após o final do plano;

### DAS CONSIDERAÇÕES FINAIS

Art. 12º É obrigatório o preenchimento da ficha cadastral para iniciar a prática do Pilates, no qual será escolhido o plano e quantidade de dias a contratar;

Art. 13º É obrigatório o preenchimento da ficha de anamnese junto com os professores do

# REGULAMENTO INTERNO

## Studio Pilates

Studio e será obrigatório o preenchimento do PAR-Q ou em casos especiais trazer o atestado médico;

Art. 14º Na ocorrência de acidentes que necessitem de cuidados médicos, tomaremos as seguintes condutas:

- Chamar a enfermeira para prestar os primeiros atendimentos;
- Informar os pais (em caso de menores) e/ou algum familiar sobre o ocorrido e confirmar orientações;
- Caso não consiga contatar, o associado será levado para enfermaria e os pais/familiares serão notificados assim que localizados;

Art. 15º Em caso de cancelamento de planos antes da data de vencimento, será devolvido o valor restante das aulas não utilizadas, em relação aos meses seguintes, não serão devolvidos valores do mês

Art. 16º Não será cobrada nenhuma taxa de aula, exceto em relação ao artigo anterior, mas o aluno tem como obrigação cumprir o regulamento de âmbito geral, respeitar e acatar as orientações dos professores dentro de cada atividade;

Art. 17º Os casos omissos, serão resolvidos em conjunto, pelos professores do Studio de Pilates, pelo Diretor de esportes, Colaborador, Gerente de esportes e Coordenador esportivo.