

# REGULAMENTO GERAL

## HIIT

### DO OBJETIVO

Art. 1º - O objetivo da aula é fazer com que o associado melhore o condicionamento físico e vascular, aumentar o gasto energético bem como a melhora da disposição, autoestima e a socialização.

### DAS REGRAS

Art. 2º - Poderão participar das aulas de HIIT os associados de ambos os sexos a partir de 15 anos. Os atletas menores de 15 anos só poderão participar com autorização por escrito dos pais ou de um responsável;

Art. 3º - As inscrições poderão ser realizadas na Central de Relacionamento do clube, ou diretamente com os professores da modalidade;

Art. 4º - Condições fundamentais para que um atleta participe das aulas:

Estar com sua vestimenta adequada para a prática da modalidade

Estar agendado na atividade através do aplicativo

Art. 5º - Professores ministram as aulas no campo de futebol society com a capacidade máxima de 15 alunos.

### AULAS

Art. 6º - Os horários das aulas estão disponíveis no Site ou no portal do associado. CORRIDAS

Art. 7º - É obrigatório o preenchimento do PAR-Q pelo responsável do aluno ou trazer o atestado médico, datado, carimbado e assinado pelo médico;

Art. 8º - Na ocorrência de acidentes que necessitem de cuidados médicos, teremos como conduta: - Chamar a enfermeira para prestar os primeiros atendimentos; - Informar imediatamente os familiares sobre o ocorrido e confirmar orientações; - Caso não consiga contatar, o associado será levado para enfermaria e os familiares serão notificados assim que forem localizados.

Art. 9º - Os casos omissos serão resolvidos em conjunto, pelo Diretor de Esportes, Colaborador, Gerente de Esportes, Coordenador Esportivo e os Professores da Corrida.

Art. 10º - Este regulamento entra em vigor a partir de 1 de setembro de 2021.