

INFORMATIVO ACADEMIA

Atualizado em 05/01/2022



LEIA COM ATENÇÃO ESSE REGULAMENTO, POIS A NÃO OBSERVÂNCIA DE QUALQUER DOS ITENS PODERÁ ACARRETAR SANÇÕES IMPOSTAS PELA DIRETORIA.

1. Todo regulamento disciplinar estatutário da Associação Esportiva Mocoquense, também será aplicado em inteiro teor nas dependências da ACADEMIA;
2. Para fazer uso da ACADEMIA, o associado deve obrigatoriamente seguir os itens abaixo:
 - 📌 Fazer a inscrição na Recepção da ACADEMIA;
 - 📌 Recolher na secretária do clube a taxa anual de **R\$ 70,00** e apresentar recibo na Recepção da ACADEMIA;
 - A taxa anual é intransferível e terá validade de 01(um) ano corrido, após esse período deverá ser paga novamente; (EM CASO DE DESISTÊNCIA DO ASSOCIADO, NÃO HAVERÁ DEVOLUÇÃO DA TAXA ANUAL);
 - 📌 **ASSOCIADOS MENORES DE 15 ANOS**
 - Passo 01: Preencher a Autorização Pais ou responsável para menores de 15 anos;
 - Passo 02: Preencher o Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q);
 - Passo 03: Caso responder POSITIVAMENTE a qualquer das perguntas do PAR-Q deverá preencher o Termo de Responsabilidade para Prática de Atividade Física;
 - 📌 **ASSOCIADOS DE 15 A 69 ANOS**
 - Passo 01: Preencher o Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q);
 - Passo 02: Caso responder POSITIVAMENTE a qualquer das perguntas do PAR-Q deverá preencher o Termo de Responsabilidade para Prática de Atividade Física;
 - 📌 **ASSOCIADOS MAIORES DE 70 ANOS**
 - Passo 01: OBRIGATORIAMENTE deverão apresentar ATESTADO MÉDICO de aptidão para a prática de atividade física constando nome completo do médico, assinatura do médico, nº CRM médico e observações;
 - 📌 Os documentos acima e/ou atestado médico terão validade de 01(um) ano corrido, após esse período deverão ser renovados;
 - 📌 RECOMENDAMOS que todos os associados façam ao menos uma **AVALIAÇÃO FÍSICA** por ano com nossos professores, avisando os mesmos de quaisquer restrições médicas existentes á pratica de atividades físicas;
 - 📌 Com o pagamento da taxa anual, o associado terá direito a 03 (três) avaliações físicas no período de 01(um) ano, após esse período as avaliações não marcadas serão canceladas;
 - A partir da 4ª avaliação, para cada avaliação o associado deverá pagar na secretária do clube uma taxa de **R\$ 15,00**, apresentar recibo a Recepção da ACADEMIA para agendamento;
 - Caso o associado não compareça ao horário marcado para a avaliação física, perderá o direito aquela avaliação;
3. A entrada na ACADEMIA deverá ser feita pelas catracas, não sendo permitida a entrada pelas portas de emergência localizadas nos fundos da ACADEMIA;
4. Somente terão direito a entrada na ACADEMIA pelas catracas os associados devidamente matriculados, em dia com a Taxa de Anuidade e com os demais documentos exigidos;
5. **NÃO É PERMITIDA A ENTRADA EM TRAJE DE BANHO, MOLHADO, SEM CAMISA, DESCALÇO; BEM COMO O USO DE ROUPAS E CALÇADOS INAPROPRIADOS (CALÇA JEANS, SUNGAS, MAIÔ E BIQUÍNI SEM CAMISETA, CHINELO, SANDÁLIA, SAPATO).;**
6. É OBRIGATÓRIO tanto para homens quando para mulheres:
 - 📌 O uso de roupas adequadas à prática esportiva;
 - 📌 Utilizar tênis adequado e outros acessórios necessários;
 - Em movimentos específicos será permitida a execução sem tênis;

☎ (19) 3656-0030

f aemmococa 📷 aemmococa

📍 Praça Bárbara Eufrausina de Lima, nº 10

Vila Quintino Mococa/SP CEP: 13.730-330

www.aem.com.br

INFORMATIVO ACADEMIA

Atualizado em 05/01/2022



7. Não é permitida a entrada e/ou permanência de **MENORES DE 14 ANOS** nas dependências da ACADEMIA;
 - ▶ Para participar das aulas aos associados deverão ter no mínimo **14 ANOS, nascidos em 2008**;
 - ▶ Os associados entre 14 e 17 anos devem ainda preencher a ficha de autorização dos pais e/ou responsáveis legais;
 - ▶ Excepcionalmente por indicação médica, mediante autorização prévia da Diretoria, menores de 14 anos poderão ser liberados para a prática de atividade física recomendada pelo médico;
8. Não é permitido entrar na ACADEMIA com alimentos e bebidas salvo garrafas plásticas com água ou isotônicos para a hidratação;
9. Não é permitida no recinto da ACADEMIA, por parte dos professores, alunos ou convidados, a divulgação e comercialização de qualquer tipo de artigos, produtos e serviços;
10. Não é permitido fazer uso de mais de 01 (um) aparelho ao mesmo tempo;
11. Não é permitido fazer uso de aparelhos sem a presença de um professor responsável, a entrada na ACADEMIA somente será liberada com a presença do professor;
12. As aulas somente poderão ser ministradas por Professores da AEM e os associados devem respeitar as orientações dos professores durante as aulas;
13. Não são permitidas aulas **PARTICULARES** e **PERSONAL TRAINER**;
 - ▶ Os professores são funcionários do Clube e não podem exercer a função de personal trainer;
14. É terminantemente **PROIBIDO FUMAR** nas dependências da ACADEMIA;
15. Em horários de pico, deve-se respeitar o limite de utilização de 30 minutos nos aparelhos de ergometria;
16. Não é permitido o uso de celular durante o exercício, *em caso de urgência, deve-se passar a vez no aparelho*;
17. Todos os pertences perdidos nas dependências da ACADEMIA serão encaminhados ao setor de achados e perdidos;
18. Deve-se respeitar o horário de funcionamento da ACADEMIA;
19. Os aparelhos devem ser utilizados de forma correta, não devendo soltá-lo bruscamente ou ainda jogar pesos ou halteres no chão, nos aparelhos com cabo de aço não é permitida a colocação de pesos adicionais, além da carga original de fábrica existente nos aparelhos;
20. É **OBRIGATÓRIO** o revezamento dos aparelhos NA MUSCULAÇÃO;
21. Não é permitido alongar sobre os equipamentos;
22. Não se deve apoiar braços, pernas e/ou objetos nos painéis dos equipamentos;
23. Em caso de dúvidas na utilização dos equipamentos, solicitar um professor;
24. É **DEVER DO ASSOCIADO**:
 - 🔒 **MONTAR, DESMONTAR E GUARDAR PESOS, ANILHAS E PRESILHAS;**
 - 🔒 **COLOCAR NOS DEVIDOS LUGARES TODOS OS MATERIAIS UTILIZADOS TAIS COMO BOLAS, COLCHONETES, CANELEIRAS, CORDAS, HALTERES, ETC...;**
25. Não será permitido entrar nas aulas (ginástica) após o seu início, a tolerância máxima será de 10 (dez) minutos;
26. Todos os funcionários da AEM, bem como todos os Associados, Diretores e Conselheiros, uma vez presentes na ACADEMIA têm autoridade para ajudar fiscalizar a disciplina e o cumprimento deste Regulamento;
27. O não cumprimento do presente REGULAMENTO poderá ser passível de advertência, suspensão, etc. ao associado de acordo com o Estatuto Social da AEM;

☎ (19) 3656-0030

f aemmococa 📷 aemmococa

📍 Praça Bárbara Eufrausina de Lima, nº 10

Vila Quintino Mococa/SP CEP: 13.730-330

www.aem.com.br

INFORMATIVO ACADEMIA

Atualizado em 05/01/2022



O horário de funcionamento e das aulas da ACADEMIA está sujeito a variações que melhor se adaptem às necessidades da Associação Esportiva Mocoquense e/ou dos Associados.

MUSCULAÇÃO

Nascidos a partir de 2008

Idade mínima: 14 anos

OPÇÕES DE HORÁRIOS								
Horário	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo	Feriado
05h30	Markinhos	Markinhos	Markinhos	Markinhos	Markinhos			
06h00								
06h30								
07h00								
07h30								
08h00								
08h30								
09h00	Rodolfo	Rodolfo	Rodolfo	Rodolfo	Rodolfo	Rafael	Thiago	A definir
09h30								
10h00								
10h30	Simone	Rafael	Simone	Rafael	Simone			
11h00								
11h30								
15h00	Andre	Andre		Andre	Ivo	Thiago		
15h30								
16h00								
16h30								
17h00		Rafael	Andre	Andre	Rafael	Rafael		
17h30								
18h00								
18h30		Simone		Andre	Rafael	Rafael		
19h00								
19h30								
20h00								
20h30								

YOGA

Nascidos a partir de 2008

Idade mínima: 14 anos

OPÇÕES DE HORÁRIOS						
Horário	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
07h30	Gustavo	Gustavo	Gustavo	Gustavo	Gustavo	
09h00						Gustavo
19h00	Gustavo	Gustavo		Gustavo	Gustavo	

(19) 3656-0030

f aemmococa @ aemmococa

Praça Bárbara Eufrausina de Lima, nº 10

Vila Quintino Mococa/SP CEP: 13.730-330

www.aem.com.br

INFORMATIVO ACADEMIA

Atualizado em 05/01/2022



FITNESS

Nascidos a partir de 2008

Idade mínima: 14 anos

OPÇÕES DE HORÁRIOS					
Horário	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
06h30	Zumba Rodolfo Costa	Axé Lucas	Alongamento Rodolfo Costa	Axé Lucas	Zumba Rodolfo Costa
07h30		Power Local Simone	Zumba Rodolfo Costa	Power Local Simone	
08h30	Funcional Simone	Mat Pilates Simone	Power Local Jaciera	Mat Pilates Simone	Funcional Simone
09h30			Axé Lucas		Axé Lucas
15h00		Bola Suíça Jaciera		Bola Suíça Jaciera	
16h00	Localizada Jaciera	Alongamento Jaciera	Localizada Jaciera	Alongamento Jaciera	Localizada Jaciera
17h00	Mat Pilates Nathalia	Mini Band Jaciera	Mat Pilates Nathalia	Mini Band Jaciera	
18h00	Step Jaciera	Power Local Simone	Jump Jaciera	Power Local Nathalia	Axé Lucas
19h00	Power Local Jaciera	Axé Lucas	Power Local Jaciera	Axé Lucas	

HIDRO

Nascidos a partir de 2008

Idade mínima: 14 anos

OPÇÕES DE HORÁRIOS					
Horário	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
07h30	Livre Rodolfo Costa	Macarrão Jaciera	Macarrão / Luvás Jaciera	Halter Jaciera	Livre Rodolfo Costa
17h00	Macarrão / Halter Jaciera	Livre Rodolfo Costa	Caneleira / Luvás Jaciera	Livre Rodolfo Costa	02 Macarrão Jaciera
18h00	02 Macarrão Nathalia	Macarrão / Halter Jaciera	Halter Nathalia	02 Macarrão Jaciera	Caneleira / Luvás Nathalia

NATAÇÃO

Nascidos a partir de 2008

Idade mínima: 14 anos

OPÇÕES DE HORÁRIOS						
Horário	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
07h30		Iniciante Rodolfo Costa		Iniciante Rodolfo Costa		
18h00	Avançado Rodolfo Costa	Iniciante Rodolfo Costa	Avançado Rodolfo Costa	Iniciante Rodolfo Costa	Avançado Rodolfo Costa	

(19) 3656-0030

f aemmococa @ aemmococa

Praça Bárbara Eufrausina de Lima, nº 10

Vila Quintino

Mococa/SP

CEP: 13.730-330

www.aem.com.br

INFORMATIVO ACADEMIA

Atualizado em 05/01/2022



DEEP RUNNING WATER

Nascidos a partir de 2008

Idade mínima: 14 anos

OPÇÕES DE HORÁRIOS						
Horário	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
07h30	Yris		Yris		Yris	
08h30	Yris		Yris		Yris	
11h00	Yris	Yris	Yris	Yris		Yris
18h30		Yris		Yris		
19h30		Yris		Yris		

Maiores informações na Academia:

Horário de Funcionamento: 2ª a 6ª Feira das 05h30 as 12h00 e das 15h00 as 21h00

Sábado das 08h00 as 12h00 e das 15h00 as 18h00

Domingo e Feriado das 08h00 as 12h00

Telefone: (19) 3656-0030

Recepção: Sueli Camargo e Eulália Maia

Coordenador de Esportes: Flávio Campos

Gerente Geral: Rogério Silva

E-mail: esportes@aem.com.br

 (19) 3656-0030

 [aemmococa](#)  [aemmococa](#)

 Praça Bárbara Eufrausina de Lima, nº 10

Vila Quintino

Mococa/SP

CEP: 13.730-330

www.aem.com.br