



# Associação Esportiva Mocoquense

Fundado em 13 de Maio de 1934

CNPJ: 52.505.575/0001-60 | Inscrição Estadual: 453.059.476-111 | Inscrição Municipal: 562249

[www.aem.com.br](http://www.aem.com.br)

## INFORMATIVO

# ACADEMIA

Atualizado em 23/04/2024

**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\$ 80,00** 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 a prática de atividades físicas;

📌 Com o pagamento da taxa anual, o associado terá direito a **02 (duas) avaliações físicas gratuitas no período de 01(um) ano**, após esse período as avaliações não marcadas serão canceladas;

Avaliações Físicas agendadas com menos de 6 meses da última avaliação feita e/ou a partir da 3ª avaliação, para cada avaliação o associado deverá pagar na secretária do clube uma taxa de **R\$ 30,00**, 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;



# Associação Esportiva Mocoquense

Fundado em 13 de Maio de 1934

CNPJ: 52.505.575/0001-60 | Inscrição Estadual: 453.059.476-111 | Inscrição Municipal: 562249

[www.aem.com.br](http://www.aem.com.br)

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 quanto 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;*
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 2010;***
  - *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;



# Associação Esportiva Mocoquense

Fundado em 13 de Maio de 1934

CNPJ: 52.505.575/0001-60 | Inscrição Estadual: 453.059.476-111 | Inscrição Municipal: 562249

[www.aem.com.br](http://www.aem.com.br)

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;

**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 2010

Idade mínima: 14 anos

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	FERIADO
05:00	Markinhos / Kaynan	Markinhos / Kaynan	Markinhos / Kaynan	Markinhos / Kaynan	Markinhos / Kaynan			
06:00	Markinhos / Kaynan	Markinhos / Kaynan	Markinhos / Kaynan	Markinhos / Kaynan	Markinhos / Kaynan			A definir
06:30	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Gustavo			A definir
07:00	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Gustavo			A definir
07:30	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo / Simone			A definir
08:00	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Lucas	Gustavo	A definir
08:30	Markinhos / Gustavo	Markinhos / Gustavo	Markinhos / Gustavo	Markinhos / Gustavo	Markinhos / Gustavo	Lucas	Gustavo	A definir
09:00	Markinhos / Gustavo	Markinhos / Gustavo	Markinhos / Gustavo	Markinhos / Gustavo	Markinhos / Gustavo	Lucas	Gustavo	A definir
09:30	Markinhos / Gustavo / Simone	Rodolfo / Gustavo	Rodolfo / Gustavo	Rodolfo / Gustavo	Rodolfo / Gustavo	Lucas	Gustavo	A definir
10:00	Markinhos / Simone	Rodolfo	Rodolfo	Rodolfo	Rodolfo	Lucas	Gustavo	A definir
10:30	Simone	Rodolfo	Rodolfo	Rodolfo	Rodolfo	Lucas	Gustavo	A definir
11:00	Simone	Rafael	Simone	Rafael	Simone	Lucas	Gustavo	A definir
11:30	Simone	Rafael	Simone	Rafael	Simone	Lucas	Gustavo	A definir
12:00	Simone	Rafael	Simone	Rafael	Simone			
14:00	Andre / Guto	Andre / Guto	Andre / Guto	Andre / Guto	Guto			
15:00	Andre / Guto / Lucas	Andre / Guto / Lucas	Andre / Guto / Lucas	Andre / Guto / Lucas	Rafael / Guto	Lucas		
16:00	Andre / Lucas / Simone	Andre / Lucas / Simone	Andre / Lucas / Simone	Andre / Lucas / Simone	Rafael	Lucas		
17:00	Andre / Lucas	Andre / Rafael / Simone	Andre / Lucas	Andre / Rafael / Simone	Rafael	Lucas		
18:00	Andre / Simone	Andre / Rafael	Andre / Simone	Andre / Rafael	Rafael			
19:00	Andre / Rafael	Andre	Andre / Rafael	Andre / Simone	Rafael			
20:00	Rafael	Simone	Rafael	Rafael	Rafael			



# Associação Esportiva Mocoquense

Fundado em 13 de Maio de 1934

CNPJ: 52.505.575/0001-60 | Inscrição Estadual: 453.059.476-111 | Inscrição Municipal: 562249

[www.aem.com.br](http://www.aem.com.br)

## FITNESS

Nascidos a partir de 2010

Idade mínima: 14 anos

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06:30	LIBERAÇÃO / MOBILIDADE	RITMOS	LIBERAÇÃO / MOBILIDADE	RITMOS	RITMOS
	Rodolfo Costa	Lucas	Rodolfo Costa	Lucas	Rodolfo Costa
07:30		POWER/LOCAL	RITMOS	POWER/LOCAL	
		Simone	Rodolfo Costa	Simone	
08:30	FUNCIONAL	MAT PILATES	POWER/LOCAL	MAT PILATES	FUNCIONAL
	Simone	Simone	Jaciara	Simone	Simone
09:30			RITMOS <i>Iniciantes</i>		RITMOS <i>Iniciantes</i>
			Lucas		Lucas
15:00		BOLA SUIÇA		BOLA SUIÇA	
		Jaciara		Jaciara	
16:00	LOCALIZADA	ALONGAMENTO	LOCALIZADA	ALONGAMENTO	LOCALIZADA
	Jaciara	Jaciara	Jaciara	Jaciara	Jaciara
17:00	MAT PILATES	MINI BAND	MAT PILATES	MINI BAND	ALONGAMENTO
	Simone	Jaciara	Simone	Jaciara	A Definir
18:00	STEP	POWER/LOCAL	JUMP	POWER/LOCAL	
	Jaciara	Simone	Jaciara	Simone	
18:15					RITMOS
					Lucas
19:00	POWER/LOCAL		POWER/LOCAL		
	Jaciara		Jaciara		
19:15		RITMOS		RITMOS	
		Lucas		Lucas	

## HIDRO

Nascidos a partir de 2010

Idade mínima: 14 anos

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:30	HIDRO	HIDRO	HIDRO	HIDRO	HIDRO
	<i>Livre</i>	<i>02 Macarrão</i>	<i>Barra e/ou Luvras</i>	<i>Halter</i>	<i>Livre</i>
	Rodolfo Costa	A Definir	A Definir	A Definir	Rodolfo Costa
17:00	HIDRO	HIDRO	HIDRO	HIDRO	HIDRO
	<i>02 Macarrão</i>	<i>Livre</i>	<i>Barra e/ou Luvras</i>	<i>Livre</i>	<i>Halter</i>
	Jaciara	Rodolfo Costa	Jaciara	Rodolfo Costa	Jaciara
18:00	HIDRO	HIDRO	HIDRO	HIDRO	HIDRO
	<i>Macarrão/Halter/Livre</i>	<i>Barra e/ou Luvras</i>	<i>Macarrão/Halter/Livre</i>	<i>02 Macarrão</i>	<i>Livre</i>
	Gustavo Felipe	Jaciara	Gustavo Felipe	Jaciara	Jaciara



# Associação Esportiva Mocoquense

Fundado em 13 de Maio de 1934

CNPJ: 52.505.575/0001-60 | Inscrição Estadual: 453.059.476-111 | Inscrição Municipal: 562249

[www.aem.com.br](http://www.aem.com.br)

## NATAÇÃO ADULTO

Nascidos a partir de 2010

Idade mínima: 14 anos

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:30		NATAÇÃO		NATAÇÃO	
		INICIANTE		INICIANTE	
		Rodolfo Costa		Rodolfo Costa	
18:00	NATAÇÃO	NATAÇÃO	NATAÇÃO	NATAÇÃO	
	AVANÇADO	INICIANTE	AVANÇADO	INICIANTE	
	Rodolfo Costa	Rodolfo Costa	Rodolfo Costa	Rodolfo Costa	

## DEEP RUNNING WATER

Nascidos a partir de 2010

Idade mínima: 14 anos

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:30	DEEP		DEEP		DEEP
	Yris		Yris		Yris
08:30	DEEP		DEEP		DEEP
	Yris		Yris		Yris
10:00	DEEP	DEEP	DEEP	DEEP	DEEP
	Yris	Yris	Yris	Yris	Yris
11:00	DEEP	DEEP	DEEP	DEEP	DEEP
	Yris	Yris	Yris	Yris	Yris
18:30		DEEP		DEEP	
		Yris		Yris	
19:30		DEEP		DEEP	
		Yris		Yris	



# Associação Esportiva Mocoquense

Fundado em 13 de Maio de 1934

CNPJ: 52.505.575/0001-60 | Inscrição Estadual: 453.059.476-111 | Inscrição Municipal: 562249

[www.aem.com.br](http://www.aem.com.br)

## YOGA

Nascidos a partir de 2010

Idade mínima: 14 anos

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
07:30 as 09:00	YOGA	YOGA		YOGA	YOGA	
	Gustavo	Gustavo		Gustavo	Gustavo	
09:00 as 10:30						YOGA
						Gustavo
19:00 as 20:30	YOGA	YOGA	YOGA	YOGA	YOGA	
	Gustavo	Gustavo	Gustavo	Gustavo	Gustavo	

### Horário de Funcionamento:

2ª a 6ª Feira das 05h00 às 12h30 e das 14h00 às 21h00  
Sábado das 08h00 às 12h00 e das 15h00 às 18h00  
Domingo das 08h00 às 12h00  
Feriado das 06h00 às 12h00

### Telefone:

(19) 3656-0030

### Recepção:

Sueli Camargo e Eulália Maia

### E-mail:

esportes@aem.com.br