



# 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 **01/08/2025**

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

1. Todo regulamento disciplinar estatuário 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 secretaria 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 **01 (uma) avaliação física gratuita no período de 01 (um) ano**, após esse período as avaliações não marcadas serão canceladas;

A partir da 2ª avaliação, o associado deverá pagar na secretaria 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 BIQUEÍNI 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 2011**;*
- » *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, é necessário respeitar o limite de 30 minutos de uso nos aparelhos de ergometria, com exceção do Simulador de Escadas e do Power Hill, cujo tempo máximo é de 15 minutos.**

**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 TAISS 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 2011

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	Gustavo ou a Definir	Gustavo ou a Definir	A definir
08:30	Markinhos / Gustavo	Markinhos / Gustavo	Markinhos / Gustavo	Markinhos / Gustavo	Markinhos / Gustavo	Gustavo ou a Definir	Gustavo ou a Definir	A definir
09:00	Markinhos / Gustavo	Markinhos / Gustavo	Markinhos / Gustavo	Markinhos / Gustavo	Markinhos / Gustavo	Gustavo ou a Definir	Gustavo ou a Definir	A definir
09:30	Markinhos / Gustavo / Simone	Rodolfo / Gustavo	Rodolfo / Gustavo	Rodolfo / Gustavo	Rodolfo / Gustavo	Gustavo ou a Definir	Gustavo ou a Definir	A definir
10:00	Markinhos / Simone	Rodolfo	Rodolfo	Rodolfo	Rodolfo	Gustavo ou a Definir	Gustavo ou a Definir	A definir
10:30	Simone	Rodolfo	Rodolfo	Rodolfo	Rodolfo	Gustavo ou a Definir	Gustavo ou a Definir	A definir
11:00	Simone	Rafael	Simone	Rafael	Simone	Gustavo ou a Definir	Gustavo ou a Definir	A definir
11:30	Simone	Rafael	Simone	Rafael	Simone	Gustavo ou a Definir	Gustavo ou a Definir	A definir
12:00	Simone	Rafael	Simone	Rafael	Simone			
14:00	Andre / Guto	Andre / Guto	Andre / Guto	Andre / Guto	Guto			
15:00	Andre / Guto	Andre / Guto	Andre / Guto	Andre / Guto	Rafael / Guto	A definir		
16:00	Andre / Simone	Andre / Simone	Andre / Simone	Andre / Simone	Rafael	A definir		
17:00	Andre / Gustavo	Andre / Rafael / Simone / Gustavo	Andre / Gustavo	Andre / Rafael / Simone / Gustavo	Rafael	A definir		
18:00	Andre / Simone	Andre / Rafael / Gustavo	Andre / Simone	Andre / Rafael / Gustavo	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 2011

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	BOLA SUIÇA	MAT PILATES	FUNCIONAL
	Simone	Simone	Jaciara	Simone	Simone
09:30			RITMOS Iniciantes		RITMOS Iniciantes
			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	Lucas
18:00	STEP	POWER/LOCAL	JUMP	POWER/LOCAL	
	Jaciara	Simone	Jaciara	Simone	
18:15					RITMOS
19:00	POWER/LOCAL		POWER/LOCAL		
	Jaciara		Jaciara		
19:15		RITMOS		RITMOS	
		Lucas		Lucas	
20:00		DANÇA DE SALÃO		DANÇA DE SALÃO	
		Lucas / Valéria		Lucas / Valéria	

## HIDRO

Nascidos a partir de 2011

Idade mínima: 14 anos

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:30	HIDRO	HIDRO	HIDRO	HIDRO	HIDRO
	Livre	02 Macarrão	Barra e/ou Luvas	Halter	Livre
	Rodolfo Costa	Yris	A Definir	Yris	Rodolfo Costa
17:00	HIDRO	HIDRO	HIDRO	HIDRO	HIDRO
	02 Macarrão	Livre	Barra e/ou Luvas	Livre	Halter
18:00	Jaciara	Rodolfo Costa	Jaciara	Rodolfo Costa	Jaciara
	HIDRO	HIDRO	HIDRO	HIDRO	HIDRO
	Macarrão/Halter/Livre	Barra e/ou Luvas	Macarrão/Halter/Livre	02 Macarrão	Livre
	Gustavo Felippe	Jaciara	Gustavo Felippe	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 2011

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 2011

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
19:00	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 2011

Idade mínima: 14 anos

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
07:30 as 09:00	YOGA	YOGA	YOGA	YOGA	YOGA	
	Gustavo	Gustavo	Gisele	Gustavo	Gustavo	
09:00 as 10:30						YOGA
						Gustavo
17:30 as 19:00		YOGA		YOGA		
		Gisele		Gisele		
19:00 as 20:30	YOGA	YOGA	YOGA	YOGA	YOGA	
	Gustavo	Gustavo	Gustavo	Gustavo	Gustavo	

2ª a 6ª Feira das 05h00 às 13h00 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

### Horário de Funcionamento:

#### Telefone:

(19) 3656-0030

#### Recepção:

Sueli Camargo, Lucas Francisco,  
Ana Clara

#### E-mail:

[esportes@aem.com.br](mailto:esportes@aem.com.br)