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

INFORMATIVO
ACADEMIA

*Atualizado em **01/10/2026***

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 secretária do clube a taxa anual de **R$ 80,00**;
  ⏩ 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 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

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;*

7. Não é permitida a entrada e/ou permanência de **MENORES DE 14 ANOS** nas dependências da ACADEMIA;

- *Para utilizar os associados deverão ter no mínimo **14 ANOS, nascidos em 2012**;*
- *Os associados entre 14 e 17 anos devem ainda preencher a ficha de autorização dos pais e/ou responsáveis legais;*
- *Excepcionalmente mediante indicação médica com o respectivo CID e autorização prévia da Diretoria, menores de 14 anos poderão ser liberados para a prática de atividade física recomendada pelo médico, desde que estejam sempre acompanhados pelo pai ou pela mãe.*

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 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. Não é permitido entrar na Academia com mochilas, capacetes ou raqueteiras. É permitida apenas *sacochila* contendo pertences de uso pessoal relacionados à atividade física.

27. 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;

28. 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 2012**

Idade mínima: ***14 anos***

HORARIOS	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	Gustavo		A definir
07:30	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo / Simone	Gustavo		A definir
08:00	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Gustavo	Janaina ou a Definir	A definir
08:30	Markinhos / Gustavo	Markinhos / Gustavo / Kaynan	Markinhos / Gustavo	Markinhos / Gustavo	Markinhos / Gustavo	Gustavo	Janaina ou a Definir	A definir
09:00	Markinhos / Gustavo	Markinhos / Gustavo / Kaynan	Markinhos / Gustavo	Markinhos / Gustavo	Markinhos / Gustavo	Gustavo	Janaina ou a Definir	A definir
09:30	Markinhos / Gustavo / Simone	Rodolfo / Gustavo / Markinhos	Rodolfo / Gustavo / Markinhos	Rodolfo / Gustavo / Markinhos	Rodolfo / Gustavo	Gustavo	Janaina ou a Definir	A definir
10:00	Markinhos / Simone	Rodolfo	Rodolfo / Simone	Rodolfo	Rodolfo	Gustavo	Janaina ou a Definir	A definir
10:30	Simone	Rodolfo	Rodolfo / Simone	Rodolfo	Rodolfo	Gustavo	Janaina ou a Definir	A definir
11:00	Simone	Rafael	Simone	Rafael	Simone	Gustavo	Janaina ou a Definir	A definir
11:30	Simone	Rafael	Simone	Rafael	Simone	Gustavo	Janaina ou a Definir	A definir
12:00	Simone	Rafael	Simone	Rafael	Simone			
14:00	Andre / Janaina	Andre / Simone	Andre / Janaina	Andre / Janaina	Rafael			
15:00	Andre / Janaina	Andre / Simone	Andre / Janaina	Andre / Janaina	Rafael	Janaina ou a Definir		
16:00	Andre / Simone / Janaina	Andre / Simone	Andre / Simone / Janaina	Andre / Simone	Rafael /Janaina / Gustavo	Janaina ou a Definir		
17:00	Andre / Gustavo / Janaina	Andre / Rafael / Simone / Gustavo / Janaina	Andre / Gustavo / Janaina	Andre / Rafael / Simone / Gustavo	Rafael / Janaina	Janaina ou a Definir		
18:00	Andre / Gustavo / Janaina	Andre / Rafael / Gustavo / Janaina	Andre / Janaina	Andre / Rafael / Gustavo	Rafael / Janaina			
19:00	Andre / Rafael	Andre / Janaina	Andre / Rafael	Andre / Simone	Janaina			
20:00	Rafael	Janaina	Rafael	Rafael	Janaina			

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

F I T N E S S

Nascidos **a partir de 2012**

Idade mínima: ***14 anos***

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06:30	LIBERAÇÃO / MOBILIDADE	RITMOS	LIBERAÇÃO / MOBILIDADE	RITMOS	LIBERAÇÃO / MOBILIDADE
	Rodolfo Costa	Lucas	Rodolfo Costa	Lucas	Rodolfo Costa
07:30	STEP	POWER/LOCAL	RITMOS	POWER/LOCAL	BOLA SUIÇA
	Jaciara	Simone	Rodolfo Costa	Simone	Jaciara
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	FUNCIONAL	POWER/LOCAL	FUNCIONAL	POWER/LOCAL	
	Simone	Simone	Simone	Simone	
18:15					RITMOS
					Lucas
19:00	POWER/LOCAL		POWER/LOCAL		
	Janaina		Janaina		
19:15		RITMOS		RITMOS	
		Lucas		Lucas	
20:00				DANÇA DE SALÃO	
				Lucas / Valéria	

H I D R O G I N Á S T I C A

Nascidos **a partir de 2012**

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	Jaciara	Yris	Rodolfo Costa
17:00	HIDRO	HIDRO	HIDRO	HIDRO	HIDRO
	02 Macarrão	*Livre*	*Barra e/ou Luvas*	*Livre*	*Halter*
	Jaciara	Rodolfo Costa	Jaciara	Rodolfo Costa	Jaciara
18:00		HIDRO	HIDRO	HIDRO	
		Barra e/ou Luvas	*Macarrão/Halter/Livre*	*02 Macarrão*	
		Jaciara	Gustavo Felippe	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

DEEP RUNNING WATER

Nascidos **a partir de 2012**

Idade mínima: ***14 anos***

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

YOGA

Nascidos **a partir de 2012**

Idade mínima: ***14 anos***

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
07:30 as 09:00	YOGA Gustavo	YOGA Gustavo	YOGA Inaê 07:30 as 08:30	YOGA Gustavo	YOGA Gustavo	
09:00 as 10:30						YOGA Gustavo
17:30 as 18:30	YOGA Inaê		YOGA Inaê		YOGA Inaê	
19:00 as 20:30	YOGA Gustavo	YOGA Gustavo	YOGA Gustavo	YOGA Gustavo	YOGA Gustavo	

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

N A T A Ç Ã O A D U L T O

Nascidos **a partir de 2012**

Idade mínima: ***14 anos***

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

Horário de Funcionamento:
2ª a 6ª Feira das 05h00 às 13h00 e das 14h00 às 21h00
Sábado das 07h00 às 12h00 e das 15h00 às 18h00
Domingo das 08h00 às 12h00
Feriado das 06h00 às 12h00*
*Exceto em feriados aos domingos, será mantido o horário das 08h00 às 12h00.

Telefone:
(19) 3656-0030

Recepção:
Sueli Camargo, Ana Clara, Helena Costa

E-mail:
esportes@aem.com.br

WhatsApp:
(19) 99362-9358