



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 BOX



Atualizado em 10/03/2026

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

1. Todo regulamento disciplinar estatutário da Associação Esportiva Mocoquense, também será aplicado em inteiro teor nas dependências do BOX AEM CROSS;
2. Para fazer uso do BOX AEM CROSS, os associados deverão estar devidamente matriculados na ACADEMIA, em dia com a taxa de anuidade e com os demais documentos exigidos;
3. Recolher na Secretaria do Clube as taxas de acordo com as opções a seguir:

📌 PLANO VIP - R\$ 45,00

Com direito a fazer até 100 (cem) aulas mediante CHECK-IN a ser feito através do aplicativo CrossX;
➤ A taxa quinquemestral é intransferível e terá validade de 05 (cinco) meses corridos, após esse período deverá ser paga novamente e em caso de desistência do associado, não haverá devolução da taxa;

📌 AULA AVULSA - R\$ 5,00

Com direito a fazer a quantidade de aulas adquiridas, mediante CHECK-IN a ser feito através do aplicativo CrossX;

4. As turmas serão compostas por no máximo **16 (dezesesseis)** associados;
5. Horários de Aulas e Coaches disponíveis:

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	FERIADO
05:30	Xtreme		Xtreme				
	Rodolfo		Rodolfo				
06:30	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS		
	Rodolfo	Rodolfo	Rodolfo	Sylvio	Sylvio		
07:30	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS		
	Rodolfo	Rodolfo	Rodolfo	Rodolfo	Sylvio		
08:30	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS
	Rodolfo	Rodolfo	Rodolfo	Rodolfo	Rodolfo	Rodolfo	A Definir
11:00	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS		
	Rodolfo	Sylvio	Sylvio	Rodolfo	Rodolfo		
16:00	CROSS	CROSS	CROSS				
	João	João	João				
16:30				CROSS	CROSS		
				Rodolfo	Rodolfo		
17:00	CROSS	CROSS	CROSS				
	Rodolfo / João	Sylvio / João	João				
17:30				CROSS	CROSS		
				Rodolfo	Rodolfo		
18:00	CROSS	CROSS	CROSS				
	João / Sylvio	Sylvio / João	Rodolfo				
18:30				CROSS	CROSS		
				Sylvio	João		
19:00	CROSS	CROSS	CROSS				
	Sylvio	Sylvio	Rodolfo				

Horários válidos a partir de 01/04/2026.



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

Os horários das aulas estão sujeitos a variações que melhor se adaptem às necessidades da Associação Esportiva Mocoquense e/ou dos Associados.

6. Os associados deverão baixar o aplicativo CrossX através dos links abaixo:

iOS: <https://apps.apple.com/br/app/crossx/id1021204358>

Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.startapps.crossx>

7. Os associados após pagamento da taxa na secretaria da AEM, deverão se dirigir ao Departamento de Esportes com o comprovante de pagamento para validar o CHECK-IN, a validação do CHECK-IN no aplicativo ocorrerá em até 24h;

8. Cada associados poderá participar de **no MÁXIMO 01 (UMA) AULA por DIA;**

9. O CHECK-IN para garantir a sua participação na aula, estarão liberados sempre 25 (vinte e cinco) horas antes do horário previsto para cada uma das aulas a serem ministradas;

10. O Associado caso não for conseguir participar da aula agendada, deverá **CANCELAR** seu CHECK-IN em até **01 (uma) HORA ANTES DO HORÁRIO PREVISTO PARA O INÍCIO DA AULA;**

11. O Coach irá CONFIRMAR nominalmente cada CHECK-IN efetuado antes do início de cada aula e poderá impedir o associado de fazer aula, caso o mesmo não tenha feito o CHECK-IN corretamente pelo aplicativo;

12. Os associados que efetuaram seu CHECK-IN pelo aplicativo terão prioridade na ocupação das vagas para a aula, desde que esteja presente na conferência que será feita pelo COACH antes do início da aula, findada a conferência de presença o COACH poderá CANCELAR o check-in dos associados ausentes e validar o check-in outro associado devidamente matriculado e que esteja presente no BOX aguardando uma vaga na aula;

13. O associado que cometer 1 (uma) falta com o check-in ativo e/ou cancelamento tardio, prejudicando outro sócio de participar da aula, terá o aplicativo bloqueado por 2 (dois) dias. Em caso de reincidência, o bloqueio será de 3 (três) dias, e assim sucessivamente;

14. Não será permitida a entrada após o início da aula, a tolerância máxima será de 05 (cinco) minutos;

15. **NÃO É PERMITIDA A ENTRADA NO BOX AEM CROSS EM TRAJE DE BANHO, MOLHADO, DESCALÇO; BEM COMO O USO DE ROUPAS E CALÇADOS INAPROPRIADOS (CALÇA JEANS, SUNGAS, MAIÔ E BIQUÍNI SEM CAMISETA, CHINELO, SANDÁLIA, SAPATO).**

16. Homens e mulheres devem:

- 📌 Usar roupas adequadas à prática esportiva;
 - *Homens poderão treinar sem camisa e mulheres de top;*
- 📌 Utilizar tênis adequado e outros acessórios necessários;
 - *Em movimentos específicos será permitida a execução sem tênis;*
- 📌 Trazer uma toalha de rosto para higiene pessoal durante a aula;

17. Não é permitida a entrada e/ou permanência de **MENORES DE 14 ANOS** nas dependências do BOX AEM CROSS;

- *Para participar das aulas 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 por indicação médica, mediante autorização prévia da Diretoria, menores de 14 anos poderão ser liberados para a prática de atividade física recomendada pelo médico;*

18. **É DEVER DO ASSOCIADO:**

- 📌 **NO INÍCIO DA AULA:**
 - **MONTAR E DESMONTAR OS MATERIAIS A SEREM UTILIZADOS NA AULA;**
- 📌 **AO TÉRMINO DA AULA:**



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

» HIGIENIZAR E GUARDAR NOS DEVIDOS LUGARES TODOS OS MATERIAIS UTILIZADOS;

19. Não será permitida a entrada nas aulas no BOX AEM CROSS com alimentos e bebidas, salvo garrafas plásticas com água ou isotônicos para a hidratação;
20. Não será permitido no BOX AEM CROSS, por parte dos Coaches, alunos e/ou convidados, a divulgação e comercialização de qualquer tipo de artigos, produtos e serviços;
21. Não será permitido fazer uso do BOX AEM CROSS sem a presença de um Coach responsável e a entrada nas aulas somente será liberada com a presença do Coach;
22. As aulas somente poderão ser ministradas por Coaches da AEM e os alunos devem respeitar as orientações dos coaches durante as aulas;
23. Não são permitidas aulas **PARTICULARES** e **PERSONAL TRAINER** nas dependências BOX AEM CROSS;
» *Os coaches são funcionários do Clube e não podem exercer a função de personal trainer;*
24. É terminantemente **PROIBIDO FUMAR** nas dependências do BOX AEM CROSS;
25. Todos os pertences perdidos nas dependências do BOX AEM CROSS serão encaminhados ao setor de achados e perdidos;
26. Deve-se respeitar o horário de funcionamento do BOX AEM CROSS;
27. Todos os funcionários da AEM, bem como todos os Coaches, Associados, Diretores e Conselheiros, uma vez presentes no BOX AEM CROSS 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.

Maiores informações no Departamento de Esportes:

De 2ª a 6ª Feira das 08h00 às 12h00 e das 13h00 às 17h00

Recepção: Micheli de Moura

WhatsApp: (19) 99362-9358

Telefone: (19) 3656-0030