

INFORMATIVO SPINNING

Atualizado em 05/01/2022



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 durante as AULAS DE SPINNING;
2. Para fazer as AULAS DE SPINNING, 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 App CrossX;

➤ A taxa trimestral 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 App CrossX;

4. As turmas serão compostas por no máximo **22 (vinte e dois)** associados;
5. O Associado terá direito apenas a 01 (uma) ÚNICA AULA EXPERIMENTAL, para tanto deverá se dirigir ao Departamento de Esportes para agendar o seu horário;
6. Horários de Aulas e Professores disponíveis:

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06h30	Rodolfo	Rodolfo Costa	Rodolfo	Rodolfo Costa	Rodolfo
07h30	Rafael	Ivo	Rafael	Ivo	Simone
08h30	Rafael	Ivo	Rafael	Ivo	Ivo
17h15	Rafael	Ivo	Rafael	Ivo	Nathalia
18h15	Rafael	Ivo	Rafael	Ivo	-

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

7. Os associados deverão baixar o App 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>

8. 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 App ocorrerá em até 24h;

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

10. O CHECK-IN para garantir a sua participação na aula, estarão liberados sempre 24 (vinte e quatro) horas antes do horário previsto para cada uma das aulas a serem ministradas;

11. 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;**

12. O Professor 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 app;

13. Os associados que efetuaram seu CHECK-IN pelo APP terão prioridade na ocupação das vagas para a aula, desde que esteja presente na conferencia que será feita pelo PROFESSOR antes do início da aula, findada a conferencia de presença o PROFESSOR poderá CANCELAR o check-in dos associados ausentes e validar o check-in outro associado devidamente matriculado e que esteja presente na sala de SPINNING aguardando uma vaga na aula;

☎ (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 SPINNING

Atualizado em 05/01/2022



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 NAS SALA DE SPINNING 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;*
- Trazar uma toalha de rosto para higiene pessoal durante a aula;
17. Não é permitida a entrada e/ou permanência de **MENORES DE 14 ANOS** na sala de SPINNING;
 - *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;*
18. Não é permitido entrar nas aulas de SPINNING com alimentos e bebidas salvo garrafas plásticas com água ou isotônicos para a hidratação;
19. Não é permitida na sala de SPINNING, por parte dos professores, alunos ou convidados, a divulgação e comercialização de qualquer tipo de artigos, produtos e serviços;
20. Não é permitido fazer uso das BIKES sem a presença de um professor responsável, a entrada na sala de SPINNING somente será liberada com a presença do professor;
21. As aulas somente poderão ser ministradas por Professores da AEM e os alunos devem respeitar as orientações dos professores durante as aulas;
22. É terminantemente **PROIBIDO FUMAR** nas dependências da sala de SPINNING;
23. Todos os pertences perdidos nas dependências da sala de SPINNING serão encaminhados ao setor de achados e perdidos;
24. Deve-se respeitar o horário de funcionamento das aulas de SPINNING;
25. Todos os funcionários da AEM, bem como todos os Associados, Diretores e Conselheiros, uma vez presentes na sala de SPINNING têm autoridade para ajudar fiscalizar a disciplina e o cumprimento deste Regulamento;
26. 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 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

f aemmococa 📷 aemmococa

📍 Praça Bárbara Eufrausina de Lima, nº 10

Vila Quintino

Mococa/SP

CEP: 13.730-330

www.aem.com.br