



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 SPINNING

Atualizado em 10/03/2026

LEIA COM ATENÇÃO ESSE REGULAMENTO, POIS A NÃO OBSERVÂNCIA DE QUALQUER DOS ITENS PODERÁ ACARREJAR 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 aplicativo CrossX;
 - A taxa quinquentesimal 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 **32 (trinta e dois)** associados;
5. Horários de Aulas e Professores disponíveis:

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	FERIADO
06:30	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING
	Rafael	Rodolfo Costa	Rafael	Rodolfo Costa	Kaynan	Rodolfo	A definir
07:30	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING
	Rafael	Ivo	Rafael	Ivo	Rodolfo	Rodolfo	A definir
08:30	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		SPINNING
	Rafael	Ivo	Rafael	Ivo	Kaynan		A definir
16:15	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
	Ivo	Ivo	Ivo	Ivo			
17:15	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
	Rafael	Ivo	Rafael	Ivo	Gustavo Felipe		
18:15	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
	Rafael	Ivo	Rafael	Ivo	Gustavo Felipe		
19:15	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING			
	Simone	Simone	Simone	Rafael			

Os horários de 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;



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

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 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 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 PROFESSOR antes do início da aula, findada a conferência 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;
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 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, devendo 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** na sala de SPINNING;
 - 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. 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. É proibido reservar BIKE para terceiros utilizando toalhas, garrafas ou outros objetos, o descumprimento será passível de advertência;
22. As aulas somente poderão ser ministradas por Professores da AEM e os alunos devem respeitar as orientações dos professores durante as aulas;
23. É terminantemente **PROIBIDO FUMAR** nas dependências da sala de SPINNING;
24. Todos os pertences perdidos nas dependências da sala de SPINNING serão encaminhados ao setor de achados e perdidos;
25. Deve-se respeitar o horário de funcionamento das aulas de SPINNING;
26. 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;



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

27. 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

E-mail: esportes@aem.com.br