



---

## REGRAS DE UTILIZAÇÃO DA ACADEMIA

- 1- A **AVALIAÇÃO FÍSICA** é obrigatória antes do início da utilização da Academia, com reavaliação física a cada 6 meses. O agendamento do serviço deve ser feito diretamente na Academia perante a apresentação do recibo de pagamento da taxa referente ao serviço.
- 2- No ato da realização da avaliação física e/ou de uma reavaliação, é obrigatória a apresentação do recibo de pagamento da taxa referente ao serviço e de um **ATESTADO MÉDICO** que tenha sido realizado em um prazo máximo de 6 meses. O atestado médico tem validade de 1 ano, a partir da data de sua emissão.
- 3- Os associados menores de 18 anos deverão estar acompanhados de um responsável legal quando da realização da avaliação física e/ou reavaliação.
- 4- A elaboração da **FICHA DE TREINO** será de responsabilidade exclusiva dos avaliadores físicos do CCL, após a realização da avaliação física, e deverá ser alterada a cada 6 meses.
- 5- Os associados deverão permanecer com suas **FICHAS DE TREINAMENTO** durante todo o período de permanência na Academia.
- 6- É obrigatória a utilização de **TOALHA**, por todos os praticantes de atividades físicas na Academia, de forma individual, a fim de manter uma melhor higiene do local.
- 7- Não é permitida a entrada ou a permanência de associados trajando jeans, sapato, chinelo, sandália ou trajes de banho, assim como sem camisa ou sem calçados (tênis), no espaço da Academia. Também não é permitido o consumo de qualquer alimento dentro do espaço.
- 8- Podem utilizar a Academia apenas os associados **maiores de 13 anos**. Os associados menores de 18 anos devem apresentar autorização assinada pelos pais ou responsáveis legais.



---

9- Só é permitida a entrada na Academia de associados que fazem uso da mesma, ficando proibida a permanência de pessoas que não tenham ficha de treino.

10- Os **PERSONAL TRAINERS**, obrigatoriamente, deverão permanecer na Academia durante seus horários de aulas trajando **COLETE AMARELO**, e deverão atender e instruir apenas seus respectivos alunos.

11- Pessoas que não estejam regularizadas junto ao CREF (Conselho Regional de Educação Física) não poderão atender, orientar, instruir ou passar treinamentos em hipótese alguma.

12- É obrigatório que os associados guardem as anilhas, barras e halteres logo após a utilização, sempre respeitando a disposição dos mesmos nos suportes.

13- Para minimizar o tempo de espera para utilização de equipamentos, principalmente nos “horários de pico”, é obrigatório que seja realizado **vezamento de aparelhos durante os intervalos de série**.

14- Nos equipamentos da “Linha Cardio” (esteiras, bicicletas ergométricas e elípticos), o tempo máximo de utilização fica estipulado em 45 minutos. Caso todos os equipamentos desta linha estejam sendo utilizados, os associados interessados deverão colocar seus nomes no “quadro de espera” e aguardar que outro associado termine seu tempo de utilização.

15- Não é autorizada a prática de “circuito” na Academia, ficando assim vedada a utilização de toalhas ou qualquer tipo de acessório para “reservar” aparelhos.

16- A utilização do guarda volumes deve ser exclusiva no período em que o associado permanecer na Academia. Ao final do dia, os pertences deixados no guarda volumes ou nas dependências da Academia serão encaminhados ao setor de “achados e perdidos”.

17- Os associados devem respeitar os horários de abertura e fechamento da Academia.



CLUBE COMERCIAL  
DE LORENA

Praça Geraldo Prudente de Aquino, 01  
Centro / Lorena - SP  
Telefone: (12) 3153-1212

---

18- Os casos não contemplados neste regulamento serão analisados pelo Departamento de Esportes e/ou pela Diretoria Executiva.

19- O não cumprimento das normas descritas neste regulamento ficará passível das punições previstas no Estatuto Social do Clube Comercial de Lorena.

### **HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO**

- De segunda à sexta-feira, das 6h às 22h.
- Aos sábados, das 8h às 12h e das 16h às 19h.
- Domingos e feriados: das 9h às 12h.

**Lorena, 20 de março de 2017.**

Renato Marton Rocha Ribeiro  
Presidente – Diretoria Executiva

João Dimas Siqueira  
Diretor de Esportes