

REGULAMENTO ATIVIDADES FITNESS E WELLNESS

Em complemento ao Regulamento Geral, para a prática de Fitness e Wellness deveremos respeitar os seguintes tópicos:

1. Uniforme:

1.1 – Bermuda, shorts, shorts saia ou calça de qualquer cor ou estampa.

1.2 – Camiseta branca e/ou verde clara, com logo da ACM.

1.3 - Sendo que as confeccionadas para eventos poderão ser utilizadas, desde que sejam brancas ou verde clara e não contenham inscrições de patrocinadores.

A logomarca da ACM é registrada e seu uso é exclusivo das lojas autorizadas pela ACM, e seus modelos vendidos não poderão ser customizados, cortados e retalhados

1.4 Para a prática de todas as atividades de Fitness é obrigatório o uso de meias e tênis.

1.5 No caso específico de atividades do Wellness é permitido o uso de tênis, sapatilhas, meias ou descalço.

1.6 Para frequentar as atividades o exame médico deve estar em dia. Em caso de problemas de saúde, cirurgias e recomendações médicas que ocorram durante a validade do exame médico, o associado deverá comunicar ao Profissional.

2. Permanência nos Locais de Atividades

Poderão permanecer nos espaços de atividades, somente os associados participantes das mesmas.

É terminantemente proibido permanecer nos espaços de atividades sem a presença de um Profissional da ACM.

3. Tolerância:

As tolerâncias após o horário de início das atividades de Fitness e Wellness são:

05 minutos para aulas de 30 ou 35 minutos;

10 minutos para aulas de 40 ou 45 minutos;

15 minutos para aulas de 60 minutos;

Os horários de tolerância serão respeitados de acordo com o relógio principal do local da atividade.

4. Faixa Etária:

A partir dos 14 anos os associados poderão frequentar as atividades de Fitness e Wellness.

Salvo exceção dos jovens que realizam a passagem a partir dos 13 anos e meio com autorização do Executivo do Departamento de Programa Geral.

Hidratar-se é permitido nos bebedouros ou portando a sua própria garrafa. É proibida a ingestão de alimentos no espaço da atividade, quem necessitar fazê-lo deverá sair da área de atividade.

Solicitamos aos associados, zelo no uso dos materiais oferecidos a todas as práticas de atividades de Fitness e Wellness. Devendo o Profissional intervir caso isso não ocorra.

É recomendado a todos os associados o uso de toalhas para práticas de atividades do Fitness e Wellness.