

## REGULAMENTO GERAL DA ACM

Para participar das atividades, o associado deve respeitar os seguintes itens:

### 1. Uniforme de Uso obrigatório:

- Camiseta branca com logotipo da ACM. Sendo que as confeccionadas para eventos poderão ser utilizadas, desde que sejam brancas e não contenham inscrições de patrocinadores.
- Bermuda, shorts, shorts saia ou calça nas cores azul, branca ou preta (lisas). Podendo conter listras laterais, verticais, e na parte da frente somente a logomarca da ACM ou do fabricante.
- As atividades da FEFISO poderão ser desenvolvidas com uniformes especificados em regulamento próprio.
- Não serão permitidas bermudas, shorts, shorts saia ou calça rajadas ou floridas nas atividades esportivas.
- 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.
- A fim de preservarmos o ambiente familiar com relação ao uniforme, os Profissionais não permitirão a prática de atividades com uniformes muito pequenos ou transparentes.

### 1.1 Para as atividades de Fitness, Wellness, Condicionamento Físico, Corrida e Caminhada estão liberados:

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

1.1.2 – Camiseta verde ou amarela clara com o logotipo da ACM.

1.2 É terminantemente proibida a prática de qualquer atividade física ou esportiva da ACM de Sorocaba de calça ou bermuda Jeans.

Parágrafo único – é terminantemente proibido produzir qualquer produto com a logomarca da ACM. Somente a ACM poderá produzir ou autorizar a produção de qualquer artigo esportivo ou outros materiais que utilizem a logomarca da ACM. Este logo é registrado no Instituto de Marcas e Patentes pela Federação Brasileira das ACM. E a produção sem autorização é crime.

### 2. Atestado Médico:

Para participação de qualquer atividade física, o associado deverá apresentar atestado médico de aptidão física a partir dos seis anos de idade. O mesmo terá validade de um ano.

### 3. Orientação por Profissionais:

Todas as atividades da ACM são dirigidas por profissionais. No Tênis, Piscina Familiar e R.E.N (raia exclusiva para natação) existe regulamento próprio e não são atividades dirigidas, mas em qualquer situação que se faça necessário, o profissional deve intervir.

### 4. Devocionais:

Em respeito à nossa filosofia cristã, em todas as atividades dirigidas são realizados devocionais (leitura de textos Bíblicos). A nenhum associado será exigido professar a fé cristã. Caso o associado não seja cristão, deverá permanecer em silêncio em respeito aos Cristãos e à ACM durante os devocionais.

### 5. Divulgação dos horários:

Todas as atividades oferecidas encontram-se no site da ACM. As alterações de horários, caso necessário, serão comunicadas previamente.

### 6. Das faixas Etárias:

A permanência de crianças abaixo de 12 anos incompletos na ACM, fora do horário de atividade regular, é de responsabilidade única e exclusiva dos pais e/ou responsáveis.

As atividades infantis de 01 a 13 anos são subdivididas em faixas etárias.

Em respeito ao desenvolvimento motor adequado, não será permitido que a criança frequente uma faixa etária indevida. Os associados deverão frequentar as atividades de jovens a partir de 14 anos, salvo exceção dos jovens que realizam a passagem a partir dos 13 anos e meio com autorização do Executivo do Departamento de Programa Geral.

Com 18 anos completos o associado pode optar em participar das atividades de jovens ou atividades de adultos, não podendo frequentar as duas concomitantemente. Ao completar 19 anos poderá frequentar somente as atividades de adultos.

A partir dos 42 anos os associados poderão frequentar atividades do grupo Master.

### 7. Guarda de Pertences:

Os Associados não devem levar objetos para os locais de atividades dirigidas, para isso disponibilizamos armários. Estes armários podem ser utilizados somente enquanto o associado está em atividade na ACM. Devendo o associado colocar o seu próprio cadeado, o qual a ACM não terá cópia da chave. Todas as noites após o fechamento das unidades os armários serão esvaziados.

### 8. Banheiro Familiar:

Para melhor atender a todos, disponibilizamos Banheiros Familiares para uso nas seguintes situações:

Pais com filhas (menores de 7 anos)

Mães com filhos (menores de 7 anos)

Em situações contrárias as citadas, deverão ser usados os respectivos Vestiários Femininos e Masculinos. Não será permitido em hipótese alguma a utilização dos banheiros familiares por casais.

### 9. Ingestão de Alimentos:

Hidratar-se é permitido nos bebedouros ou portando a sua própria garrafa.

É proibida a ingestão de alimentos nos espaços de atividades, quem necessitar fazê-lo deverá sair da área de atividade.

Por questões de ordem sanitária, não será permitido a ingestão de alimentos nos banheiros e vestiários.

### 10. Joias, Bijuterias e Bonés

O uso de correntes, pulseiras, brincos, piercings, relógios, anéis, outras joias e bijuterias, bem como bonés, não serão permitidos durante atividades esportivas. E não são recomendados nas demais atividades.

11. O uso de óculos nas atividades esportivas: dependerá de necessidade médica mediante a documentação apresentada pelo associado ou responsável, sendo que estes deverão assumir a responsabilidade em caso de acidentes durante as atividades.

### 12. Uso de Eletrônicos:

O uso de telefone celular ou qualquer aparelho eletrônico será permitido durante as atividades dirigidas, desde que não interfira no bom andamento da atividade.

O Profissional deve orientar o associado dos riscos e responsabilidades do uso, principalmente em caso de danos aos aparelhos.

O associado que decidir utiliza-los assumirá as despesas, prejuízos e danos aos mesmos.

### 13. Filmar ou fotografar:

Proibido filmar ou fotografar qualquer atividade sem prévia autorização mediante assinatura de um termo de compromisso no quadro social.

### 14. 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.

### 15. Disciplina:

Não são permitidos atos de indisciplina durante as atividades. Caso isso aconteça, o profissional poderá advertir e ou solicitar a retirada da atividade. Posteriormente deve relatar o ocorrido à Secretaria Geral que decidirá se existe necessidade de advertência por escrito, suspensão dos direitos associativos ou até mesmo levar o caso para diretoria decidir por exclusão.

Não serão permitidas manifestações de carinho entre associados que possam gerar constrangimento ao ambiente familiar (tais como beijos, abraços e sentar no colo).

16. Ao adentrar pelas catracas o associado deve estar portando a sua própria carteira social, não sendo permitido pular ou passar por baixo da catraca.

17. Os casos não previstos neste regulamento poderão estar em regulamento específico da atividade.

18. Em última instância os casos não previstos neste regulamento ou nos regulamentos específicos serão analisados pela diretoria da ACM.



## REGULAMENTOS ACM

Fique por dentro dos **nossos regulamentos!**  
Facilidade e transparência,  
ACM sempre pensando  
no melhor para você!



Pelo site ou QR Code  
[acmsorocaba.org.br/regulamentos](https://acmsorocaba.org.br/regulamentos)

## REGULAMENTO QUADRO SOCIAL

O presente regulamento tem por finalidade esclarecer e informar aos associados da ACM de Sorocaba e filiais seus direitos e deveres:

1. Considera-se associado (a) a pessoa que adquiriu joia na própria ACM ou de terceiros, por transferência de outra unidade, seja do Brasil ou exterior e ainda as pessoas nas seguintes condições: jovens, pastores, dependentes, ex-dependentes e colaboradores.
  - 1.1 As joias da ACM Sorocaba são divididas em categorias: Pleno, Metropolitano 2 e 3, Jardim São Paulo, Centro, Votorantim e Acampamento. Dentro de cada categoria ainda temos a joia familiar e individual.
    - 1.1.1 A joia categoria Pleno permite a utilização das unidades Centro, Jardim São Paulo e Acampamento.
    - 1.1.2 A joia categoria Metropolitano 3 permite a utilização das unidades Centro, Jardim São Paulo e Votorantim.
    - 1.1.3 A joia categoria Metropolitano 2 permite a utilização de duas unidades, podendo escolher entre as unidades Centro, Jardim São Paulo e Votorantim.
    - 1.1.4 A joia categoria Jardim São Paulo permite a utilização somente da unidade Jardim São Paulo.
    - 1.1.5 A joia categoria Centro permite a utilização somente da unidade Centro.
    - 1.1.6 A joia categoria Votorantim permite a utilização somente da unidade Votorantim.
  2. Joia individual é a de uso único e exclusivo de uma só pessoa.
  3. Joia familiar é a que além do titular, contém como dependentes cônjuge, filhos (as) até 21 anos de idade e filhos (as) cursando faculdade, que poderão ter sua dependência prorrogada até 25 anos de idade completos, desde que comprovada sua matrícula.
    - 3.1 A situação de dependentes deve ser comprovada, quando filhos (as) através de certidão de nascimento ou tutela judicial. Para cônjuge através da certidão de casamento ou declaração de união estável com firma reconhecida.
    - 3.2 O dependente terá até os 25 anos completos, para solicitar sua inclusão como ex-dependente, sem a necessidade de compra da joia. Não será permitida, sob nenhuma hipótese, a venda ou transferência desta condição de associado.
    - 3.3 O aluno da FEFISO terá até 24 meses após sua colação de grau para solicitar sua inclusão como associado categoria ex-aluno, esta se caracteriza pelo pagamento de mensalidade individual ou familiar, das Unidades Centro, Jardim São Paulo, Votorantim ou Categorias Metropolitano 2 e Metropolitano 3.
    - 3.4 O aluno de Pós-graduação da FEFISO poderá solicitar sua inclusão como associado sem joia na categoria Individual, mediante a pagamento da mensalidade Centro, Jardim São Paulo, Votorantim ou Metropolitano 2 ou 3 com vencimento na conclusão do Curso.
  4. Categoria Plano Jovem inclui-se a partir dos 14 anos e até os 28 anos completos, após 24 meses de associação ininterruptos ganhará 01 joia individual.
  5. Na compra ou transferência de uma joia será cobrada uma mensalidade antecipada.
  6. O associado pode alterar a categoria de sua joia para uma outra categoria de maior ou menor valor:
    - 6.1 Para a de maior valor – deverá pagar a diferença de valor no ato de alteração. E a partir de então pagará a mensalidade referente à nova categoria.
    - 6.2 Para a de menor valor – não será necessário pagar qualquer diferença e também não haverá devolução de valores. Fica vetado o retorno à categoria anterior. E a partir desta data, pagará a mensalidade referente à nova categoria.
  7. Não será permitido ao associado ou aos seus dependentes frequentarem qualquer atividade se tiverem mensalidades em atraso.
  8. Considera-se a data de vencimento das mensalidades, o último dia do mês vigente, sendo de inteira responsabilidade do (a) associado (a) providenciar o pagamento, seu e de seus dependentes, para frequentar as dependências da ACM e suas atividades.
  9. As mensalidades da ACM e dos cursos, assim como qualquer outra taxa, terão o reajuste anual no 1º dia útil do ano.
    - 9.1 Em caso de necessidade a Diretoria da ACM poderá alterar

os valores das mensalidades ou qualquer outra taxa em qualquer tempo.

10. É obrigatório portar sua própria carteira social para adentrar as instalações da ACM e conseqüentemente para participar de qualquer atividade dirigida e/ou organizada pela mesma.
11. Para participação de todas as atividades de quadra, piscina, fitness e academia, será obrigatório estar com o exame médico de aptidão física em dia a partir dos seis anos de idade.
12. Para realizar o exame médico na ACM, o (a) associado (a) deve estar com a mensalidade em dia e pagar a taxa do exame no Quadro Social. No ato do exame médico é necessário estar com roupas leves ou o uniforme da ACM. Este Exame Médico tem validade de um ano.
13. O atestado de exame médico feito por médico particular deve conter data, com CRM e assinatura do médico, além de discriminar que o (a) associado (a) está apto para atividades físicas. Este deve ser entregue no Quadro Social.
14. As instalações da ACM são de uso exclusivo dos (as) associados (as) não sendo permitida a entrada nem frequência de pessoas não associadas, exceto se convidadas por um associado. Neste caso haverá pagamento de uma taxa de visitante no Quadro Social e aplicadas as mesmas normas de associado em relação ao uniforme e exame médico para atividades.
15. Para crianças menores de 13 anos é permitido 01 acompanhante (não associado) na ausência dos pais ou responsável, não sendo permitido mais de 01 acompanhante por criança ou revezamento.
16. Nas instalações da ACM Acampamento, os (as) associados (as) Categoria Pleno ou da Unidade Acampamento poderão levar visitantes não associados, mediante pagamento de taxa de visita a ser recolhida no Quadro Social de uma das unidades com antecedência de no mínimo um dia.
17. Associados (as) de outras ACM poderão frequentar as instalações e atividades da ACM de Sorocaba por um período de 30 dias, desde que comprovada sua condição de associado e com as mensalidades em dia na ACM de origem. Após esse período, o mesmo deverá regularizar sua situação junto ao nosso Quadro Social, apresentando carta de transferência da ACM de origem para a ACM de Sorocaba e passando, então, a pagar as mensalidades junto ao nosso Quadro Social, como os demais associados.
18. O (a) associado (a) que vier transferido da ACM de outra cidade estará isento do pagamento da joia, desde que comprovada sua associação à ACM de origem. Aos associados nesta situação não será permitida, sob nenhuma hipótese, a venda ou transferência da joia.
19. O (a) Associado (a) tem a responsabilidade de pagar até o data do vencimento a joia e as mensalidades e quaisquer outras obrigações de sua responsabilidade, mesmo não utilizando as instalações.
  - 19.1 Após trinta (30) dias de atraso, com seus pagamentos, a entrada em nossas unidades e a participação das atividades deixa de ser franqueada.
  - 19.2 O desligamento se procederá de forma automática, como penalidade máxima ao Associado que estiver em atraso, com seus pagamentos, pelo prazo de 03 (três) meses, ou noventa (90) dias, com observação de que, é obrigação do Associado pagar suas mensalidades ou obrigações aqui assumidas, independentemente de cobrança, por parte da ACM SOROCABA, sob pena de desligamento.
20. Os ministros de culto na doutrina cristã estão isentos da aquisição de joia, mediante apresentação de documentos da unidade religiosa.
21. Aos associados que residem em outras cidades, que não sejam as vizinhas à Sorocaba e que não frequentam a ACM, desde que comprovem tal residência, terão desconto de 50% sobre o valor das mensalidades.
22. O condicionamento físico, balé, massoterapia, pilates em estúdio e cursos, têm taxas à parte da mensalidade.
  - 22.1 Estão inclusas na mensalidade as atividades esportivas, fitness e aquáticas regulares.
23. Em última instância os casos não previstos neste regulamento ou nos regulamentos específicos serão analisados pela diretoria da ACM.  
A Diretoria da ACM

## **REGULAMENTO ATIVIDADES ESPORTIVAS (Unidade Centro e Jardim São Paulo)**

Em Complemento ao Regulamento Geral, para a prática de Atividades Esportivas deveremos respeitar os seguintes tópicos:

### **1. Uniforme de Uso obrigatório:**

1.1 - Camiseta branca com logotipo da ACM. Sendo que as confeccionadas para eventos poderão ser utilizadas, desde que sejam brancas e não contenham inscrições de patrocinadores.

1.2 - Bermuda, shorts, shorts saia ou calça nas cores azul, branca ou preta (lisas). Podendo conter listras laterais, verticais, e na parte da frente somente a logomarca da ACM ou do fabricante.

1.3 - Não serão permitidas bermudas, shorts, shorts saia ou calça rajada ou florida.

1.4 - 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.

1.5 - Para a prática de todas as atividades esportivas é obrigatório o uso de meias e tênis. No caso específico do futebol de campo não é permitido o uso de chuteiras com trava (unidade Jd. São Paulo)

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 esportivas são:

05 minutos para aulas de 30 minutos;

10 minutos para aulas de 45 minutos;

15 minutos para aulas de 60 minutos;

Aulas acima de 60 minutos: favor consultar o Profissional da atividade para saber o tempo de tolerância.

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

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.

O uso de telefone celular ou qualquer aparelho eletrônico será permitido durante as atividades dirigidas, desde que não interfira no bom andamento da atividade.

O Profissional deve orientar o associado pelos riscos e responsabilidades do uso, principalmente em caso de danos aos aparelhos.

O associado que decidir utilizar os aparelhos assumirá as despesas ou prejuízos de danos aos seus aparelhos.

4. Nas atividades esportivas para adultos, utilizamos um sistema de lousa que privilegia todos associados. Podendo os profissionais, eventualmente, conforme o número de frequentadores optar por outra forma de distribuição das equipes. Cada associado deverá anotar o seu próprio nome na lista ou lousa de forma legível e pessoalmente para participar da atividade escolhida.

5. As listas estarão abertas 60 minutos antes das atividades, excetuando o Futebol de Campo Master aos domingos que terá a abertura da lista 30 minutos antes do início da atividade (unidade Jd. São Paulo). As listas estarão em local previamente combinado e à partir do momento do início da atividade a mesma será feita no local de atividade.

Não é permitida a entrada com mochilas e similares na área da atividade. Não é permitido atos de indisciplina durante as atividades. Caso isso aconteça o profissional poderá advertir e ou solicitar a retirada da atividade. Posteriormente deverá relatar o ocorrido a Secretaria Geral que decidirá se existe necessidade de advertência por escrito, suspensão dos direitos associativos, ou até mesmo levar o caso para Diretoria decidir por exclusão.

## **REGULAMENTO ATIVIDADES AQUÁTICAS**

### **1. Uniforme de Uso obrigatório:**

1.1 - É obrigatório o uso de sunga ou maiô que deverão ser de cores escuras, sendo vedada a entrada com trajés transparentes. O uso de touca é obrigatório, sendo opcional o uso de óculos. É permitido o uso de camisa térmica ou macacão térmico.

O uso de biquíni (duas peças) ou maiôs tomara que caia não são permitidos.

1.2 - 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.

1.3 - O associado deverá comunicar ao profissional responsável pela atividade qualquer desconforto antes, durante e depois da atividade, bem como qualquer ocorrência ou necessidade de sair antes do horário de término da aula.

1.4 - Para entrar na área da piscina deve estar portando a sua própria carteira social. Não podendo pular, passar embaixo da catraca ou entrar pela catraca da saída. Caso tenha algum problema, chamar o Profissional de Educação Física.

1.5 - O associado deverá apresentar-se asseado (higiênico, limpo ou lavado) para adentrar a piscina.

1.6 - É obrigatório a entrada pelo lava-pés.

1.7 - Recomendamos o uso de chinelos, toalha e/ou roupões.

### **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 natação, R.E.N. e hidroginástica são:

10 minutos para aulas de 45 minutos;

15 minutos para aulas de 60 minutos;

O tempo mínimo de permanência para a atividade raia exclusiva para natação (R.E.N) é de 30 minutos, respeitada tolerância de entrada;

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

Para o uso para Piscina Familiar, crianças menores de 13 anos deverão estar acompanhadas por responsável maior de 18 anos.

A raia exclusiva para natação (R.E.N) é direcionada para associados que estejam frequentando os níveis de Iniciação,

Condicionamento 1 e 2 e não necessitam de orientação.

Fica a critério dos profissionais a divisão de raias e melhor estrutura para as atividades na piscina.

Os materiais didáticos da ACM (pranchas, espaguets, flutuadores, palmar e outros) somente poderão ser utilizados

nas atividades dirigidas ou com autorização do responsável pela piscina.

No R.E.N e Piscina Familiar, somente poderão ser emprestados os seguintes materiais: pranchas, espaguets e flutuadores.

O uso de acessórios trazidos pelo associado na Piscina Familiar será permitido desde que não ponha em risco a integridade física do próprio associado e de terceiros, cabendo ao responsável designado pela ACM a autorização para uso dos mesmos.

O uso da boia de braço somente é permitido na Piscina Familiar sob a supervisão do pai e/ou responsável pelo menor.

Hidratar-se é permitido portando a sua própria garrafa.

É proibida a ingestão de alimentos no espaço da piscina, quem necessitar fazê-lo deverá sair do ambiente da piscina.

Não é permitida a entrada com mochilas, bolsas e similares na área da piscina;

Não se deve correr ao redor da piscina e ou realizar qualquer atitude que coloque em risco a integridade física dos associados, tais como: salto mortal, briga de galo, brincadeiras de mão e outras.

## 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.

## REGULAMENTO CONDICIONAMENTO FÍSICO

Em complemento ao Regulamento Geral, para a prática de Atividades no Condicionamento Físico 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 frequentar o Condicionamento Físico é obrigatório o uso de meia e tênis.

1.5 - Idade mínima para frequentar é a partir dos 12 anos.

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.

1.7 - É obrigatório o uso de toalhas trazidas pelos associados nos aparelhos.

1.8 - Para adentrar ao Condicionamento Físico o associado deve estar portando a sua própria carteira social, não sendo permitido pular ou passar por baixo da catraca. Caso ocorra qualquer problema, chamar o Profissional responsável.

### 2. Permanência nos Locais da Atividade

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. Uso dos aparelhos e Organização:

Após o uso dos aparelhos aeróbicos (elípticos, esteiras e bikes) e colchonetes, o associado deverá higienizar os mesmos com papel toalha oferecidos no local.

Para manter a organização dos materiais, o associado deverá após o uso guardar os mesmos em seu devido local.

Por questões de segurança, evitar brincadeiras nos equipamentos.

Compete exclusivamente ao Profissional de Educação Física da ACM a elaboração, prescrição, supervisão, avaliação e acompanhamento dos exercícios e programas de treinamento dos associados. Nossa metodologia leva em consideração as necessidades individuais de cada associado, e prioriza por sua segurança e integridade física.

Treinamentos diferenciados devem passar pelo conhecimento do professor para que o mesmo possa analisar a viabilidade e segurança na realização dos mesmos. Após este procedimento do profissional, o treino deverá ser registrado no software YFit da ACM de Sorocaba.

Cada associado pode ocupar somente um aparelho por vez, não sendo permitido “reservar aparelhos”. Em caso de treinos onde os exercícios são combinados, o associado deverá estar consciente que não é garantida a reserva de aparelhos.

Solicita-se manter em dia Anamnese e Avaliação Física.

Caso o associado seja portador de necessidades especiais, que exijam a presença de um acompanhante, este deverá ter mais de 18 anos.

### 4. Guarda de Pertences

Os associados não devem levar objetos para os equipamentos.

Para isso disponibilizamos armários onde podem ser colocados pequenos pertences. Estes armários podem ser utilizados somente enquanto o associado está em atividade no Condicionamento Físico.

Caso o associado decida por levar consigo seu aparelho celular ou outro eletrônico, a ACM não se responsabilizará pelo mesmo em caso de quebra.

### 5. Utilização de Eletrônicos

O associado não deve permanecer ocupando equipamentos da academia enquanto usa aparelhos eletrônicos. Caso o associado tenha que atender telefonemas ou digitar mensagens por exemplo, este deverá interromper o exercício e liberar o equipamento para uso de outros associados. É permitido ouvir música.

É permitido assistir a vídeos ou ler enquanto realiza exercícios nos aparelhos aeróbicos da academia. Contudo, o uso do celular dentro do espaço da atividade é de responsabilidade do associado.

Hidratar-se é permitido nos bebedouros ou portando a sua própria garrafa.

É proibida a ingestão de alimentos no Condicionamento Físico, quem necessitar fazê-lo deverá sair da área de atividade.

A ACM não oferece trabalho personalizado (Personal Trainer). Não será permitido qualquer tipo de intervenção deste gênero.



## REGULAMENTOS ACM

Fique por dentro dos **nossos regulamentos!**  
Facilidade e transparência,  
ACM sempre pensando  
no melhor para você!



Pelo site ou QR Code

[acmsorocaba.org.br/regulamentos](http://acmsorocaba.org.br/regulamentos)

## **REGULAMENTO ATIVIDADES MINI QUADRA E ESPAÇO BABY**

Em complemento ao Regulamento Geral, para a prática de atividades na Mini Quadra e Espaço Baby, deveremos respeitar os seguintes tópicos:

### **1. Uniforme**

1.1 - Camiseta branca com logotipo da ACM. Sendo que as confeccionadas para eventos poderão ser utilizadas, desde que sejam brancas e não contenham inscrições de patrocinadores.

1.2 - Bermuda, shorts, shorts saia ou calça nas cores azul, branca ou preta (lisas).

1.3 - Não serão permitidas bermudas, shorts, shorts saia ou calças rajadas ou floridas. Podendo conter listras laterais, verticais, e na parte da frente somente a logomarca da ACM ou do fabricante.

1.4 - 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.

1.5 - Para a prática de todas as atividades é obrigatório o uso de meias e tênis.

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 são:

05 minutos para aulas de 30 minutos;

10 minutos para aulas de 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.

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.

Não é permitida a entrada com mochilas e similares na área da atividade, para isso disponibilizamos armários na área de espera.

Não é permitido uso do celular ou eletrônicos dentro do espaço da atividade.

É terminantemente proibido permanecer no espaço de atividade sem a presença de um Profissional da ACM

## **REGULAMENTO PARA CORRIDA E CAMINHADA NA PISTA**

Em complemento ao Regulamento Geral, para a prática de Atividades na Pista de Atletismo 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.

1.4 - 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

1.5 - Para a prática de todas as atividades de caminhada e corrida é obrigatório o uso de meias e tênis.

### **2. Permanência nos Locais de Atividades**

Os acompanhantes que desejem assistir a atividade deverão se sentar nas arquibancadas e bancos. É terminantemente proibido permanecer nos espaços de atividades sem a presença de um Profissional da ACM.

A área do Campo e Pista estará aberta somente nos horários que houver a supervisão de profissionais da ACM ou FEFISO.

### **3. Organização das Raias para Caminhada ou Corrida**

3.1 - Quando o horário for de caminhada os associados devem caminhar pelas raias 1 e 2 e os praticantes de corrida ficam destinadas às raias 3 e 4.

3.2 - Quando o horário for destinado a atividade de corrida as raias 1 e 2 serão destinadas para esta pratica e a caminhada acontecerá nas raias 3 e 4;

3.3 - Cabe aos profissionais das atividades acima fazer os ajustes que achar necessário conforme o número de participantes nas atividades

3.4 - Nos domingos e feriados acontecem o Futebol Master e o Futebol Adulto. Nestes dias a atividade principal é o Futebol de campo. Os associados que optarem por caminhar que o façam pelas raias 1 e 2. Já os que forem praticar corrida, por questões de segurança, devem permanecer nas raias 3 e 4.

Em caso de chuva ou garoa que interfiram na segurança do associado, cabe ao profissional responsável, a suspensão temporária ou até o cancelamento da atividade;

É expressamente proibida a utilização de bicicletas, rollers, patins, hoverboards e similares na pista ou Campo. Não é permitido soltar pipas ou similares.

## **REGULAMENTO PARA UTILIZAÇÃO DO CAMPO**

Em Complemento ao Regulamento Geral, para a prática de Atividades no Campo de Futebol deveremos respeitar os seguintes tópicos:

### **1. Uniforme:**

1.1 - Camiseta branca com logotipo da ACM. Sendo que as confeccionadas para eventos poderão ser utilizadas, desde que sejam brancas e não contenham inscrições de patrocinadores.

1.2 - Bermuda, shorts ou calça nas cores azul, branca ou preta (lisas). Podendo conter listras laterais, verticais, e na parte da frente somente a logomarca da ACM ou do fabricante.

1.3 - Não é permitido fazer qualquer atividade no campo de futebol sem camiseta.

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

1.5 - Não é permitido o uso de chuteiras com travas altas ou de alumínio.

### **2. Permanência nos Locais de Atividades**

Os acompanhantes que desejem assistir a atividade deverão se sentar nas arquibancadas e bancos. É terminantemente proibido permanecer nos espaços de atividades sem a presença de um Profissional da ACM.

A área do Campo estará aberta somente nos horários que houver a supervisão de profissionais da ACM ou FEFISO.

Para atividade de Futebol Master a lista estará aberta a partir das 07h no local da atividade (Campo) e encerra às 8h30. Para a atividade de futebol adulto a lista abrirá às 09 horas e encerra às 10h30. O associado deverá estar presente quando da inclusão de seu nome na lista. O relógio de referência é o do profissional da ACM responsável pela atividade.

No caso de atividades realizadas ao mesmo tempo em campo e pista o profissional presente será o responsável por esclarecer qualquer dúvida que por ventura aconteça.

Em caso de chuva ou garoa que interfiram na segurança do associado, cabe ao profissional responsável, a suspensão temporária ou até o cancelamento da atividade;

Não é permitido atos de indisciplina durante as atividades. Caso isso aconteça o profissional poderá advertir e ou solicitar a retirada da atividade. Posteriormente deverá relatar o ocorrido a Secretaria Geral que decidirá se existe necessidade de advertência por escrito, suspensão dos direitos associativos, ou até mesmo levar o caso para Diretoria decidir por exclusão. É expressamente proibida a utilização de bicicletas, rollers, patins, hoverboards e similares na pista ou Campo. Não é permitido soltar pipas ou similares.