



REGULAMENTO ESPECÍFICO YOGA

Período: 2023

Revisão: 39

OBJETIVOS DOS CURSOS:

YOGA: Desenvolver capacidades físicas do corpo, autoconhecimento e o autocontrole; Conhecer princípios básicos filosóficos do yoga e das tradições espirituais orientais.

POWER YOGA: Posturas (asanas) em uma sucessão rápida de movimentos, com uma série diferente, especificamente criada pelo professor cada dia. Os movimentos sempre estão coordenados com uma respiração específica, o que ajuda o praticante a se concentrar mais no seu interior.

YOGA KURUNTA: A Kurunta Yoga funciona usando a gravidade como uma forma natural de resistência. Essa ação libera tensões das articulações e alonga profundamente todo o corpo musculoesquelético. Além disso, a prática com kurunta é especialmente benéfica para a coluna vertebral, uma vez que ela faz uso da tração para aliviar a pressão dos discos. Suas variações nos movimentos trazem liberdade para as articulações, e as asanas mais complicadas (ex: invertidas) podem ser seguramente experimentadas.

Os cursos são ministrados por profissionais altamente qualificados e possuem programas baseados em metodologias tradicionais, porém não são avançados e ou profissionalizantes.

CARACTERÍSTICAS:

Faixa Etária para ingresso nos cursos:

Yoga Infantil: 7 a 12 anos completos até a data da matrícula.

Yoga Adulto: Acima de 13 anos completos até a data da matrícula.

Yoga Kurunta: Acima de 15 anos completos até a data da matrícula.

Power Yoga e Power Yoga Kurunta: Acima de 16 anos completos até a data da matrícula

Ob.: Caso o aluno já inscrito na atividade, faça aniversário durante o ano em curso, deverá aguardar até o final do ano letivo para a transferência de níveis/categorias, não será permitido realizar transferências de níveis/categorias durante o ano em curso.

Pré-Requisitos para ingresso no curso: Não se aplica.

Periodicidade e Realização do Curso:

O curso é anual e realizado conforme a grade horária do ano vigente.

Início das atividades: Fevereiro.

Recesso: Janeiro, 2ª quinzena de Julho e Dezembro.

Duração das aulas:

Yoga: As aulas de 2ª à 5ª: 02 vezes por semana com duração de 1h. / As aulas aos sábados: 01 vez por semana com duração de 1h.

Power Yoga 1 vez na semana: 01 vez por semana com duração de 1h.

Power Yoga 2 vezes na semana: 02 vez por semana com duração de 1h.

Yoga Infantil: 01 vez por semana com duração de 1h.

Yoga Kurunta: 01 vez por semana com duração de 50 minutos.

Yoga adulto: Aulas presenciais e online via zoom simultaneamente. / **Yoga infantil Kuruntas:** Aulas apenas presenciais.

Mudança de Nível: Não há.

Reposição de aula: O aluno deve frequentar as aulas somente no horário em que está matriculado, não sendo permitida a reposição de aulas em outros dias e horários. As vagas por turmas foram dimensionadas de acordo com o espaço físico da sala.

Caso haja interesse em frequentar outro horário, deverá ser realizada a transferência de horário ou uma nova matrícula na Central de Atendimento ou através do aplicativo Meu Paineiras, de acordo com a grade horária e disponibilidade de vagas do curso.

Limite de alunos por turma: Yoga e Power Yoga: Máximo: 25 alunos e Mínimo: 10 alunos. / **Yoga Infantil:** Máximo: 15 alunos e Mínimo: 08 alunos. / **Yoga Kurunta:** Máximo: 10 alunos e Mínimo: 06 alunos.

OBS: Poderão ser extintos os cursos/atividades que tenham número abaixo do limite mínimo de alunos, por horário, mediante prévia comunicação aos alunos.

O número mínimo e máximo de vagas pode ser diferente por atividade, turma, nível ou tamanho da sala, de acordo com a característica de cada curso/horário. **Caso a turma não tenha número mínimo de alunos, em um ou mais horários, as mesmas poderão ser unificadas, prevalecendo a que tiver o maior número de frequentadores.**

Não é permitida a permanência em sala de aula de associados que não estejam regularmente inscritos nos cursos, bem como, que estejam fora de seu respectivo horário. Pais, irmãos, avós, tios, babás e acompanhantes em geral, devem aguardar o término das aulas ao lado de fora da sala.

PAGAMENTO – (COBRANÇA MENSAL ATRAVÉS DO BOLETO BANCÁRIO DO CLUBE)

YOGA ADULTO E INFANTIL: 1º Curso/Atividade por pessoa do título é isento e a partir do 2º Cobrado como taxa de 2ª atividade.

POWER YOGA E YOGA KURUNTAS: Cursos/Atividades cobrados à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade).

O pagamento deverá ser efetuado como prevê o "REGULAMENTO DE COBRANÇA DE TAXAS DE CURSOS OU ATIVIDADES SUPERVISIONADAS POR PROFISSIONAIS" e mediante a assinatura do Termo de Responsabilidade que integra a ficha de matrícula e/ ou matrícula - documento disponível na Central de Atendimento.

MATERIAL PARA O CURSO: O clube disponibiliza colchonetes de espuma e tatames de EVA e os alunos, por questão de higiene, devem trazer um lençol, de preferência com elástico, para forrar os tatames ou poderão trazer seus próprios Tapetes de Yoga. Os sapatos devem ser retirados na antessala

UNIFORME: Os alunos poderão utilizar calças e camisetas confortáveis em cores neutras.

AVALIAÇÃO: Não há avaliação para mudança de nível.

FALTAS: O aluno tem direito a uma falta por mês sem justificativa e duas faltas justificadas, válidos no período de 01 a 30 de cada mês.

1- As justificativas das faltas deverão ser realizadas por escrito e entregue na Secretaria de Cursos do Centro Cultural, ou pelo e-mail curtosoculturais@clubepaineiras.com.br antes da eliminação pela 3ª falta;

2- Incluir no documento escrito ou no e-mail o número do título do aluno.

3- Não serão aceitas justificativas por telefone ou WhatsApp.

4- Serão aceitas justificativas com apresentação de atestados médicos, comprovantes escolares e comprovantes de viagens. Casos específicos serão analisados pelo Setor Cultural.

O aluno que ultrapassar este limite e não justificar a falta perderá a sua vaga no curso. A vaga será disponibilizada para os inscritos em lista de espera, sem isenção da cobrança de taxa, conforme prevê o artigo VIII do Regulamento de Cobrança de Taxas para cursos/atividades.

A justificativa da falta não isenta o pagamento da mensalidade do curso

ATRASO: A tolerância máxima para o aluno entrar na aula após o início é de 10 minutos. O professor tem autoridade para não permitir a entrada após esse limite de tempo.

ATIVIDADE/AULA:

Aulas experimentais: Todo associado poderá fazer 1 (uma) aula experimental, antes da efetivação da matrícula.

Feriados: As atividades serão suspensas, sem reposição ou compensação financeira, quando coincidir a data com feriados ou emendas.

Festa Junina: As atividades serão suspensas, sem reposição ou compensação financeira: quinta, sexta e sábado da festa junina, devido a montagem e realização do evento.

Achados e Perdidos: Os professores não são responsáveis por objetos esquecidos nos locais de aula e os que forem encontrados serão encaminhados ao Setor de Achados e Perdidos do Clube.

AVISO SOBRE SUSPENSÃO DE AULAS: Os avisos sobre suspensões de aulas serão feitos através de WhatsApp ou SMS. Não serão feitas ligações para esse fim. Para evitar contratempos, mantenha seu cadastro atualizado na CAT.

INSCRIÇÕES: No período regular de matrícula, o aluno poderá frequentar outro horário somente dentro do mesmo nível, desde que não haja lista de espera e mediante inscrição regularizada na Central de Atendimento ou através do aplicativo Meu Paineiras.

1- Matrícula de Aluno Novo: O aluno deverá efetuar a matrícula na Central de Atendimento ou pelo Aplicativo Meu Paineiras de acordo com a grade horária e disponibilidade de vagas em cada curso. **Após matrícula na atividade, o aluno deverá solicitar o link para as aulas via zoom, junto ao sociocultural por email cursosoculturais@clubepaineiras.com.br ou pelo whatsapp 11-97478-4154.**

2 - Lista de Espera: Alunos em lista de espera poderão ser convocados pela Central de Atendimento, de acordo com a disponibilidade de vagas e data limite de matrícula para cada curso. Após a chamada, o prazo máximo para a confirmação e efetivação da matrícula, por parte do aluno, será de **24h**, após este período a inscrição em lista de espera será cancelada e outra pessoa será convocada para a vaga. **Ao efetuar sua matrícula, será automaticamente excluído das demais listas de espera do curso.**

A lista de espera se encerra junto com a data de término das matrículas de cada atividade, ou seja, após o término das matrículas nenhum associado em lista de espera será chamado para efetivar a matrícula, mesmo que seja liberada vaga na atividade.

Associados em lista de espera que não foram chamados deverão fazer inscrição para o próximo ano no período de "Matricula de Novos Alunos".

3- Rematrícula Anual: O aluno com frequência regular deverá, obrigatoriamente, *efetuar a rematrícula conforme datas divulgadas próximo ao final do ano letivo.*

Procedimento para rematrícula:

Para os **CURSOS EM QUE NÃO HÁ MUDANÇA DE NÍVEL**, o aluno deverá fazer a rematrícula no mesmo horário em que frequenta.

Para os **CURSOS EM QUE HÁ MUDANÇA DE NÍVEL**, o aluno dependerá de avaliação/indicação do professor.

Transferências de horários deverão ser feitas após rematrícula, no período divulgado pelo Setor Cultural.

Encerrado o período de rematrícula as vagas remanescentes serão disponibilizadas para alunos novos.

TRANSFERÊNCIA DE HORÁRIOS: Na eventualidade de ocorrer troca de horário, em obediência aos regulamentos dos cursos, será considerada a inscrição/mensalidade já cobrada.

EXCLUSÃO, CANCELAMENTO E DESISTÊNCIA:

Exclusões: O Departamento Sociocultural poderá excluir alunos inadimplentes ou que tenham excedido ao limite de faltas, disponibilizando as vagas para a lista de espera. A exclusão pelo setor não implica na devolução total ou parcial do pagamento do mês em curso.

Desistências:

a) Caso deseje o aluno poderá desistir do curso, comparecendo até o último de cada mês na CAT ou através do aplicativo Meu Paineiras. A não observância dessa regra implicará na cobrança das mensalidades subsequentes.

b) O cancelamento durante o mês em curso não isenta o aluno do pagamento do mês corrente e não haverá devolução proporcional.

c) É vetado ao aluno que tenha excluído a matrícula frequentar o curso.

d) É vetado ao aluno conceder sua vaga a qualquer outro associado. É de competência da Central de Atendimento administrar a chamada das listas de espera.

PENALIDADE: Em caso de irregularidades, o aluno será encaminhado à Diretoria Cultural podendo, em caso extremo, ser encaminhado à Comissão de Disciplina, estando sujeito ao desligamento do curso e demais sanções disciplinares.

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES:

É de responsabilidade do Aluno:

a) Conhecer e respeitar o Estatuto Social do Clube, disponível no site www.clubepaineiras.com.br;

b) Notificar à Central de Atendimento a mudança de telefone, endereço postal e e-mail, para atualização do cadastro, de maneira a facilitar possíveis contatos;

Após o primeiro mês de aula, a classe deverá nomear um representante de cada curso por turma, para tratar questões relativas à atividade e apresentá-las junto ao Departamento Sociocultural.

DISCIPLINA:

1. O professor é autoridade máxima em sala de aula.

2. O aluno deverá abster-se de atos que perturbem a ordem, a moral e os bons costumes, ou que importem em desacato aos professores, às autoridades constituídas ou aos colegas de sala; Ocorrendo indisciplina, o professor terá total autonomia para repreender ou suspender o(s) aluno(s) e ou encaminhá-los à Coordenação.

3. No caso de indisciplina, por parte de menores 18 anos, os pais ou responsáveis receberão um comunicado, do Sociocultural informando da ocorrência.

4. Problemas de desavenças pessoais entre os alunos deverão ser resolvidos entre as partes, fora da sala de aula, sem envolvimento dos demais alunos ou do professor. Em caso de não observância dessa regra os envolvidos poderão ser suspensos ou encaminhados à Comissão de Disciplina do Clube.

5. Nenhum aluno ou grupo de alunos poderá representar o Clube sem aprovação prévia ou consentimento da Diretoria Cultural. A solicitação de representação se houver ônus para o Clube deverá ser feita em prévio comunicado, por escrito, à Diretoria Cultural, com a antecedência de no mínimo de 30 dias para providências, ou no mínimo de 15 dias se for somente para autorização do mesmo.

Será observado, na questão disciplina, o artigo 37 do Estatuto Social, itens B, C, G e N. Art. 37 – Constituem deveres do Sócio:

B) Manter, em todas as dependências do CLUBE, conduta irrepreensível, com estrito atendimento das normas da convivência social e da educação moral, cívica e desportiva.

C) Abster-se, no interior do CLUBE, de discussões, atividades, movimentos ou manifestações de natureza político-partidária, religiosa, racial ou de classe.

G) Tratar com urbanidade e respeito os Conselheiros, Diretores e funcionários do CLUBE, bem como todos os demais consócios, dependentes e convidados.

N) Não oferecer ou exibir, para fins de negócio, mercadoria, objeto, confecção ou produto de qualquer natureza, na sede social, dependência do CLUBE, ou em tais locais, praticar ou tentar praticar qualquer ato de comércio, inclusive manual ou de propaganda.

Em casos mais graves a coordenação poderá eliminar o aluno do curso ou encaminhá-lo à Comissão de Disciplina do Clube.

Departamento Sociocultural – Setor de Cursos
Telefones: 3779-2053 / 3779-2058 / 3779-1738 / 97478-4154
E-mail: cursosoculturais@clubepaineiras.com.br



CALENDÁRIO 2023

FEVEREIRO

- 01 (Quarta) – Início das aulas 1º Semestre
- 20 (Segunda) – Carnaval – Não haverá aulas
- 21 (Terça) – Carnaval – Não haverá aulas

ABRIL

- 07 e 08 (Sexta e Sábado) – Feriado Sexta-feira Santa - Não haverá aulas
- 21 (Sexta) – Feriado Tiradentes - Não haverá aulas
- 22 (Sábado) – Aula normal

MAIO

- 01 (Segunda) – Feriado Dia do Trabalho - Não haverá aulas

JUNHO

- 08 (QUI) – Feriado Corpus Christi - Não haverá aulas
- 09 (SEX) – Aula normal
- 10 (SAB) – Aula normal
- 15 (QUI) 16 (SEX) e 17 (SAB) da festa Junina – Não haverá aulas devido a montagem e realização da Festa Junina
- 19 (SEG) pós festa junina – Não haverá aulas nas Salas de Danças até 13h, devido a desmontagem da Festa Junina (Após 14h as aulas serão realizadas normalmente). As aulas no Centro Cultural e Yoga acontecerão normalmente
- 30 (SEX) – Término das Atividades do 1º semestre, exceto para os cursos abaixo:

JULHO

- 12 (Quarta) Término das aulas: Consciência Corporal e Tapeçaria.
- 13 (Quinta) Término das aulas: Atelier de Pintura, Tai chi chuan e Yoga.
- 14 (Sexta) Término das aulas: Power Yoga, Desenho infantil e Yoga Kutunta
Teatro Adulto não há recesso

AGOSTO

- 01 (Terça) - Início das aulas do 2º semestre.

SETEMBRO

- 07 (Quinta) - Feriado Independência do Brasil - Não haverá aulas
- 08 e 09 (Sexta e Sábado) - Aula normal

OUTUBRO

- 12 (Quinta) - Feriado Nossa Senhora Aparecida - Não haverá aulas
- 13 e 14 (Sexta e Sábado) - Aula normal

NOVEMBRO

- 02 (Quinta) – Feriado Finados - Não haverá aulas
- 03 (Sexta) - Aula normal
- 04 (Sábado) - Aula normal
- 15 (Quarta) – Feriado Proclamação da República - Não haverá aulas
- 20 (Segunda) – Feriado Consciência Negra - Não haverá aulas
- 30 (Quinta) – Término das aulas, exceto aos cursos abaixo:

DEZEMBRO

- 06 (Quarta) - Término das aulas: Consciência Corporal e Tapeçaria.
- 07 (Quinta) - Término das aulas: Atelier de Pintura, Tai chi chuan.
- 08 (Sexta) - Término das aulas: Power Yoga, Desenho infantil, Yoga Kurunta
- 09 (Sábado) - Término das aulas: Yoga
- 14 (Quinta) - Término das aulas: Teatro Oficina dos Menestréis.

(Sujeito a alterações no decorrer do ano letivo)