



DOCUMENTO:

# REGULAMENTO DAS ATIVIDADES DA ÁREA RECREATIVA

PERÍODO: 2025/2027

REVISÃO: 00

1/5

## 1) CURSOS DAS ATIVIDADES DA ÁREA RECREATIVA

1.1 - Fazem parte desse regulamento:

|                                   |                                    |                                     |                                       |
|-----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| Acqua Mob                         | Beach Tennis<br>(Área Recreativa)  | Boxe                                | Cond. Físico Personalizado Individual |
| Cond. Físico Personalizado Duplas | Cond. Físico Personalizado Gold    | Cross Training                      | Cross Training Personalizado          |
| Curso Personal Tênis              | Esportes de Remo e Stand UP Paddle | Futebol Paineiras (Área Recreativa) | Futebol Feminino                      |
| Futsal Feminino                   | Futevôlei                          | Ginástica Feminina                  | Ginástica Masculina                   |
| Handebol Feminino                 | Jiu Jitsu                          | LPO (Levantamento de Peso Olímpico) | Mob Along                             |
| Pilates                           | Pilates Gold                       | Skate                               | Squash Individual                     |
| Squash Duplas                     | Scorp                              | Tênis Social                        | Treinamento Funcional                 |
| Treinamento Funcional Gold        | Vôlei de Praia                     | Vôlei Recreativo                    | Xadrez                                |

1.2 - As atividades têm entre 30 e 120 minutos de duração, uma ou duas vezes por semana (ver em especificidades), conforme oferta de vagas. Em caso de disponibilidade, aulas avulsas poderão ser oferecidas com marcação diretamente junto aos professores, aulas por agendamento pelo aplicativo poderão ser disponibilizadas.

1.3 - Todas as atividades poderão ser cobradas, conforme determina o regulamento de cobrança de taxas do Clube.

## 2) LIMITE DE ALUNOS POR TURMA

2.1 - Cada modalidade comporta o número de alunos adequado para sua prática e sob a supervisão de Profissionais de Educação Física (ver em especificidades). As modalidades poderão ter auxiliares (estagiários de Educação Física) para o bom andamento e desenvolvimento da atividade.

## 3) DIREITO ÀS FALTAS

3.1 - O aluno matriculado no curso semestral, terá o direito a:

- 3 (três) faltas nos cursos de uma vez por semana;
- 6 (seis) faltas nos cursos de duas vezes por semana.

§1º. **Exceto as modalidades Ginástica Feminina e Ginástica Masculina que não há limite de faltas.**

3.2 - Cada aluno terá direito de solicitar dispensa das aulas por um período de até 45 dias anualmente, sendo permitido dividir em 2 períodos, com 1 deles de no mínimo 15 dias, sem prejuízo do direito às faltas citados anteriormente.

§1º. **Exceto para os cursos semestrais que poderão ter dispensa de até 30 dias, em período único.**

3.3 - As solicitações de Dispensas devem ser feitas com antecedência mínima de 30 (trinta) dias, exceto em caso de emergências médicas. Todas as solicitações devem ser enviadas via [atestado.esportes@clubepaineiras.com.br](mailto:atestado.esportes@clubepaineiras.com.br) e devem vir acompanhadas de justificativas e período de afastamento. Os afastamentos por motivos cirúrgicos ou recuperação cirúrgicas que ultrapassem o limite permitido de dispensas em até 90 dias do início da dispensa, retornam as suas vagas. Para recuperações superiores a esse período, o associado retornará em primeiro lugar na Lista de Espera.

|  |   |   |
|--|---|---|
|  <p>Cursos Esportivos - Recreativo</p> | <p>DOCUMENTO:</p> <p><b>REGULAMENTO DAS<br/>ATIVIDADES DA ÁREA<br/>RECREATIVA</b></p> | <p>PERÍODO: 2025/2027</p> <p>REVISÃO: 00</p> <p>2/5</p> |
|--|---|---|

3.4 - A concessão das dispensas não desobriga o pagamento da mensalidade do curso e o clube poderá disponibilizar a vaga a interessados, por agendamentos avulsos.

3.5 - Em virtude dos itens anteriores, não haverá abonos de faltas sob quaisquer alegações.

3.6 - O aluno que chegar atrasado poderá fazer sua aula até o final da mesma, se submetendo a orientação do professor.

#### 4) ATIVIDADE

4.1 - Poderão participar das sessões exclusivamente associados devidamente cadastrados nos seus respectivos dias e horários.

4.2 - Por se tratar de atividade que oferece programas de treinamento, desenvolvidos pelo professor, não há periodicidade para sua conclusão, nem equivalência de performance para formação dos grupos / turmas.

4.3 - Qualquer inscrição ou alteração no cadastro poderá e deverá ser feita pelo associado exclusivamente na Central de Atendimento ou dependendo da solicitação, poderá ser realizada pelo aplicativo.

4.4 - Para melhor acompanhamento do desenvolvimento dos participantes, o professor poderá oferecer avaliação física e/ou ficha com "informações pessoais – anamnese", no início da participação na atividade. O formulário (ficha) será disponibilizado pelo professor.

4.5 - O aluno é responsável pela utilização segura e adequada dos aparelhos, acessórios assim como pela correta execução dos exercícios, tendo o professor como seu orientador.

4.6 - Para preservar a saúde dos participantes, é obrigatória apresentação de "atestado de liberação médica" para associados com idade acima de 70 anos.

Para os demais associados deverão apresentar atestado de liberação médica ou o Formulário PAR-Q assinado pelo responsável (em caso de menores de 18 anos), dando plenas condições para a sua prática, em conformidade com a legislação vigente. A validade do documento será do ano corrente.

4.7 - O professor poderá recomendar a interrupção da prática da atividade pelo aluno, mediante avaliação individualizada, para evitar prejuízos dos objetivos que a atividade proporciona, uma vez que se trata de uma atividade em grupo.

4.8 - O professor poderá dispensar o aluno da aula no caso de problemas de saúde durante a aula ou por alguma situação emergencial.

4.9 - Em casos especiais quando necessário, o Departamento de Esportes poderá suspender a atividade, promovendo a compensação na taxa da atividade.

4.10 - Havendo a procura pela atividade por um número de associados superior ao de vagas oferecidas, o associado poderá se inscrever em Lista de Espera.

4.11 - As listas de alunos e de espera serão mantidas de um ano para o outro, preservando a ordem de ingresso. Haverá a matrícula automática dos alunos de um ano para o outro se não houver manifestação contrária do aluno (ver exceções em especificidades). Os alunos interessados no cancelamento da sua matrícula na atividade deverão formalizá-las na Central de Atendimento até o dia 20 do mês, evitando a cobrança do mês seguinte. No caso de associados que perderem suas vagas e não havendo lista de espera, a matrícula será automática.

4.12 - Alunos que estejam matriculados na modalidade, poderão pleitear vaga em mais 2 (Duas) listas de espera da mesma modalidade. Não matriculados, poderão estar inseridos em 3 filas de espera.

4.13 - Dois alunos poderão solicitar a troca de horários entre si, havendo concordância mútua. A alteração deverá ser feita exclusivamente na Central de Atendimento, com a presença concomitante de ambos. A alteração das turmas independe da existência ou não de "lista de espera". Esta ação é exclusiva dentro da mesma modalidade.





DOCUMENTO:

## REGULAMENTO DAS ATIVIDADES DA ÁREA RECREATIVA

PERÍODO: 2025/2027

REVISÃO: 00

3/5

4.14 - As vagas são pessoais e intransferíveis, com exceção ao item anterior.

### 5) ESPECIFICIDADES

5.1 – Características específicas de cada curso:

#### 5.1.1 – Acqua Mob

Idade mínima 14 anos, 1X por semana, 1 matrícula na modalidade, 8 alunos por turma, obrigatório uso de touca e exame médico (piscina) atualizado.

#### 5.1.2 – Beach Tennis (Área Recreativa)

Idade mínima 16 anos, 1X por semana, 1 matrícula na modalidade, 6 alunos por turma, obrigatório trazer raquete apropriada. O limite máximo em permanência contínua na atividade é de 2 semestres. Necessário a realização de Teste de Nível.

#### 5.1.3 – Boxe

Idade mínima 14 anos, 1x por semana, até 3 matrículas na modalidade, 20 alunos por turma, obrigatório trazer luvas de boxe.

#### 5.1.4 – Cond. Físico Personalizado Individual

Idade mínima 12 anos, 1X por semana, 1 matrícula na modalidade, 1 aluno por turma, obrigatório o uso do tênis, o professor não poderá descaracterizar a atividade.

#### 5.1.5 – Cond. Físico Personalizado Duplas

Idade mínima 12 anos, 1X por semana, 1 matrícula na modalidade, 2 alunos por turma, obrigatório o uso do tênis, o professor não poderá descaracterizar a atividade

**Obs. Para alunos que possuem mais de uma matrícula ativa nesta modalidade, será preservado o direito somente até a perda da vaga, independente do motivo.**

#### 5.1.6 – Cond. Físico Personalizado Gold

Idade mínima 65 anos, 1X por semana, 1 matrícula na modalidade, 4 alunos por turma, em caso de mobilidade reduzida, cadeirantes e demais necessidades especiais será obrigatório o acompanhante durante as aulas.

**Obs. Para alunos que possuem mais de uma matrícula ativa nesta modalidade, será preservado o direito somente até a perda da vaga, independente do motivo.**

#### 5.1.7 – Cross Training

Idade mínima 14 anos, 2X por semana, 1 matrícula na modalidade, 10 alunos por turma, obrigatório o uso do tênis.

#### 5.1.8 – Cross Training Personalizado

Idade mínima 14 anos, 2X por semana, 1 matrícula na modalidade, 04 alunos por turma, obrigatório o uso do tênis.

#### 5.1.9 – Curso Pessoal Tênis

Idade mínima 18 anos, 1 X por semana, 1 matrícula na modalidade, 1 aluno por turma. obrigatório trazer raquete apropriada e tênis com solado tipo colmeia. Nas duas primeiras semanas de matrícula, a preferência de vagas será para quem não é matriculado no Tênis Social.

**Obs. Esta atividade permite que o titular inscrito convide até 2 associados em suas aulas, obrigatório a presença do Titular, matrícula semestral**

#### 5.1.10 – Esportes de Remo e Stand UP Paddle

Idade mínima 12 anos, 2X por semana, 1 matrícula na modalidade, 10 alunos por turma, realizado na Raia da USP.

**Obs. Respeitar exigências da USP.**

#### 5.1.11 – Futebol Paineiras (Área Recreativa)

Idade mínima 8 anos, 1X ou 2X por semana, 1 matrícula na modalidade, 36 alunos por turma. Obrigatório o uso de Caneleiras, Chuteiras com Travas de Borracha ou Chuteiras para Futebol Society. Rematrícula anual obrigatória.

|  |   |   |
|--|---|---|
|  <p>Cursos Esportivos - Recreativo</p> | <p>DOCUMENTO:</p> <p><b>REGULAMENTO DAS<br/>ATIVIDADES DA ÁREA<br/>RECREATIVA</b></p> | <p>PERÍODO: 2025/2027</p> <p>REVISÃO: 00</p> <p>4/5</p> |
|--|---|---|

#### 5.1.12– Futebol Feminino

Idade mínima 14 anos, 1X por semana, 1 matrícula na modalidade, 30 alunos por turma. Obrigatório o uso de Caneleiras, Chuteiras com Travas de Borracha ou Chuteiras para Futebol Society.

#### 5.1.13 – Futsal Feminino

Idade mínima 16 anos, 2X por semana, 1 matrícula na modalidade, 25 alunos por turma. Obrigatório o uso de Caneleiras e Tênis adequado à prática da atividade.

#### 5.1.14 – Futevôlei

Idade mínima 16 anos, 2X por semana, 1 matrícula na modalidade, 06 alunos por turma. Obrigatória realização de Teste de Nível.

#### 5.1.15 – Ginástica Feminina

Idade mínima 35 anos, 2X por semana, 1 matrícula na modalidade, 26 alunos por turma (Ênfase em Basquetebol).

#### 5.1.16 – Ginástica Masculina

Idade mínima 18 anos, 2X por semana, 1 matrícula na modalidade, 26 alunos por turma (Manhã: Ênfase em Basquetebol) (Noite: Ênfase em Futebol).

#### 5.1.17 – Handebol Feminino

Idade mínima 18 anos, 2X por semana, 1 matrícula na modalidade, 26 alunos por turma.

#### 5.1.18 – Jiu Jitsu

Idade mínima 10 anos, 2x por semana, até 1 matrícula na modalidade, turmas de 20, 35 e 50 alunos, obrigatória utilização de Kimono.

#### 5.1.19 – LPO (Levantamento de Peso Olímpico)

Idade mínima 12 anos, 2X por semana, 1 matrícula na modalidade, 04 alunos por turma, obrigatório o uso do tênis.

#### 5.1.20 – Mob Along

Idade mínima 14 anos, 2X por semana, 2 matrículas na modalidade, 3 alunos por turma, traje adequado, sem calçado ou com sapatilhas.

#### 5.1.21 – Pilates

Idade mínima 14 anos, 1X por semana, 4 alunos por turma, traje adequado, sem calçado ou com sapatilhas, em caso de mobilidade reduzida, cadeirantes e demais necessidades especiais será necessário e obrigatório o acompanhante durante as aulas. Reposições são permitidas até 2 semanas subsequentes à falta, de acordo com a disponibilidade de vaga e sem abono de faltas.

#### 5.1.22 – Pilates Gold

Idade mínima 65 anos, 1X por semana, 3 alunos por turma, traje adequado, sem calçado ou com sapatilhas, em caso de mobilidade reduzida, cadeirantes e demais necessidades especiais será necessário e obrigatório o acompanhante durante as aulas. Reposições são permitidas até 2 semanas subsequentes à falta, de acordo com a disponibilidade de vaga e sem abono de faltas.

#### 5.1.23 – Skate

Idade mínima 06 anos, 2X por semana (agendamento), 06 alunos por turma, obrigatório o trazer skate, joelheiras, cotoveleiras e capacete.


#### 5.1.24 – Scorp

Idade mínima 14 anos, atividade distribuída por demanda, inscrição na Central de Atendimento e Formulário Personalizado diretamente com o Professor (Planilha de Treinos).

#### 5.1.25 – Squash Individual

Idade mínima 14 anos, 1X por semana, 2 matrículas na modalidade, 1 aluno por turma, obrigatório o uso do tênis e raquete apropriada.



|  |  |  |
|--|--|--|
|  | DOCUMENTO:<br><b>REGULAMENTO DAS<br/> ATIVIDADES DA ÁREA<br/> RECREATIVA</b> | PERÍODO: 2025/2027<br>REVISÃO: 00<br>5/5 |
|--|--|--|

**5.1.26 – Squash Duplas**

Idade mínima 14 anos, 1X por semana, 2 matrículas na modalidade, 2 alunos por turma, obrigatório o uso do tênis e raquete apropriada.

**5.1.27 – Tênis Social**

Idade mínima 12 anos, 1 X por semana, 1 matrícula na modalidade, 3 alunos por turma. Obrigatório trazer raquete apropriada e tênis com solado tipo colmeia. Necessário a realização de Teste de Nível.

**5.1.28 – Treinamento Funcional**

Idade mínima 14 anos, 1X a 2x por semana, 10 alunos por turma, trajes adequados, obrigatório o uso do tênis. Reposições são permitidas até 2 semanas subsequentes à falta, de acordo com a disponibilidade de vaga e sem abono de faltas.

**5.1.29 – Treinamento Funcional Gold**

Idade mínima 65 anos, 1X a 2x por semana, 6 alunos por turma, em caso de mobilidade reduzida, cadeirantes e demais necessidades especiais será necessário e obrigatório o acompanhante durante as aulas. Reposições são permitidas até 2 semanas subsequentes à falta, de acordo com a disponibilidade de vaga e sem abono de faltas.

**5.1.30 – Vôlei de Praia**

Idade mínima 13 anos, 1 X por semana, 1 matrícula na modalidade, 8 alunos por turma. Necessário a realização de Teste de Nível.

**5.1.31 – Vôlei Recreativo**

Idade mínima 18 anos, 2X por semana, 1 matrícula na modalidade, 24 alunos por turma.

**5.1.32 – Xadrez**

Idade mínima 6 anos, 1X por semana, 1 matrícula na modalidade, 8 alunos por turma.

Obs.: Atividade Presencial e On-line.

**6) DOS CASOS OMISSOS**

6.1 – Os casos omissos a este regulamento serão resolvidos pela Diretoria de Esportes.

| ELABORADO POR   | VERIFICADO POR  | APROVADO POR   | APROVADO POR  |
|---|---|--|---|
| <p><b>Marcos D. Mirabelli</b></p> <p>Coordenador de Esportes</p> <p><i>Marcos D. Mirabelli</i><br/>27/05/2025</p> | <p><i>Reginaldo Teixeira Rosa</i></p> <p><b>Reginaldo Teixeira Rosa</b></p> <p>Gerente de Esportes</p> <p><i>Reginaldo Teixeira Rosa</i><br/>27/05/25</p> | <p><i>Guilherme Felipe Japur de Sá</i></p> <p><b>Guilherme Felipe Japur de Sá</b></p> <p>Diretor Geral de Esportes Sociais e Recreativos</p> <p><i>Guilherme Felipe Japur de Sá</i><br/>28/05/2025</p> | <p><i>Rolf Stauffenegger</i></p> <p><b>Rolf Stauffenegger</b></p> <p>2º Vice-Presidente</p> <p><i>Rolf Stauffenegger</i><br/>04/06/25</p> |

