

REGULAMENTO ÁREA RECREATIVA - ATIVIDADES GOLD

1) CURSOS DAS ATIVIDADES DA ÁREA RECREATIVA GOLD

1.1 - Fazem parte desse regulamento as modalidades:

- a) Condicionamento Físico Personalizado Gold
- b) Pilates Gold
- c) Treinamento Funcional Gold

1.2 – Será considerado o aluno Gold com idade acima de 65 anos.

1.3 - As atividades têm entre 30 e 60 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.

1.4 - 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 terá o direito a:

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

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 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.

3.4 - Poderá ser solicitado o “abono da falta” ou dispensa da aula, mediante Justificativa até a data limite de exclusão por faltas, por meio do endereço eletrônico: atestado.esportes@clubepaineiras.com.br ou entregue em mãos ao(a) Professor(a) responsável da respectiva turma.

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

3.6 – O aluno que chegar atrasado poderá fazer sua aula até o final da mesma, se submetendo a orientação do professor, exceto nas modalidades que permitem reposição (ver em especificidades).

	DOCUMENTO: REGULAMENTO ÁREA RECREATIVA - ATIVIDADES GOLD	PERÍODO: 2025/2027 REVISÃO: 00 2/3
---	--	--

4) ATIVIDADE

- 4.1 – Em caso de mobilidade reduzida, cadeirantes e demais necessidades especiais será obrigatório o acompanhante durante as aulas.
- 4.2 - Poderão participar das sessões exclusivamente associados devidamente cadastrados nos seus respectivos dias e horários.
- 4.3 - 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.
- 4.4 - 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.
- 4.5 - 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.
- 4.6 - 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.
- 4.7 - 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.
- 4.8 - 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.
- 4.9 - O professor poderá dispensar o aluno da aula no caso de problemas de saúde durante a aula ou por alguma situação emergencial.
- 4.10 - Em casos especiais quando necessário, o Departamento de Esportes poderá suspender a atividade, promovendo a compensação na taxa da atividade.
- 4.11 - Havendo a procura pela atividade por um número de associados superior ao de vagas oferecidas, o associado poderá se inscrever em Lista de Espera.
- 4.12 - 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.
- 4.13 - 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 2 (Duas) filas de espera.
- 4.14 - 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.
- 4.15 - As vagas são pessoais e intransferíveis, com exceção ao item anterior.



DOCUMENTO:

REGULAMENTO ÁREA RECREATIVA - ATIVIDADES GOLD

PERÍODO: 2025/2027

REVISÃO: 00

3/3

5) ESPECIFICIDADES

5.1 – Características específicas de cada curso:

5.1.1 – Cond. Físico Personalizado Gold

1X por semana, 1 matrícula na modalidade, 4 alunos por turma. A tolerância de ingresso na aula será de 10 minutos.

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.

5.1.2 – Pilates Gold

1X por semana, 3 alunos por turma, traje adequado, sem calçado ou com sapatilhas. A tolerância de ingresso na aula será de 10 minutos. Reposições são permitidas até 2 semanas subsequentes à falta, de acordo com a disponibilidade de vaga e sem abono de faltas.

5.1.3 – Treinamento Funcional Gold

1X a 2x por semana, 6 alunos por turma. Reposições são permitidas até 2 semanas subsequentes à falta, de acordo com a disponibilidade de vaga e sem abono de faltas. A tolerância de ingresso na aula será de 10 minutos.

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
 Marcos D. Mirabelli Coordenador de Esportes 15/10/25	 Reginaldo Teixeira Rosa Gerente de Esportes 17/10/25	 Guilherme Felipe Japur de Sá Diretor Geral de Esportes Sociais e Recreativos 20/10/25	 Rolf Stauffenegger 2º Vice-Presidente 21/10/25

