



# Associação Esportiva Mocoquense

Fundado em 13 de Maio de 1934

CNPJ: 52.505.575/0001-60 | Inscrição Estadual: 453.059.476-111 | Inscrição Municipal: 562249

[www.aem.com.br](http://www.aem.com.br)

## INFORMATIVO ACADEMIA

Atualizado em 25/09/2023

**LEIA COM ATENÇÃO ESSE REGULAMENTO, POIS A NÃO OBSERVÂNCIA DE QUALQUER DOS ITENS PODERÁ ACARRETAR SANÇÕES IMPOSTAS PELA DIRETORIA.**

1. Todo regulamento disciplinar estatutário da Associação Esportiva Mocoquense, também será aplicado em inteiro teor nas dependências da ACADEMIA;

2. Para fazer uso da ACADEMIA, o associado deve obrigatoriamente seguir os itens abaixo:

📌 Fazer a inscrição na Recepção da ACADEMIA;

📌 Recolher na secretária do clube a taxa anual de **R\$ 80,00** e apresentar recibo na Recepção da ACADEMIA;

➡ *A taxa anual é intransferível e terá validade de 01(um) ano corrido, após esse período deverá ser paga novamente; (EM CASO DE DESISTÊNCIA DO ASSOCIADO, NÃO HAVERÁ DEVOLUÇÃO DA TAXA ANUAL);*

📌 **ASSOCIADOS MENORES DE 15 ANOS**

Passo 01: Preencher a Autorização Pais ou responsável para menores de 15 anos;

Passo 02: Preencher o Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q);

Passo 03: Caso responder POSITIVAMENTE a qualquer das perguntas do PAR-Q deverá preencher o Termo de Responsabilidade para Prática de Atividade Física;

**ASSOCIADOS DE 15 A 69 ANOS**

Passo 01: Preencher o Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q);

Passo 02: Caso responder POSITIVAMENTE a qualquer das perguntas do PAR-Q deverá preencher o Termo de Responsabilidade para Prática de Atividade Física;

**ASSOCIADOS MAIORES DE 70 ANOS**

Passo 01: OBRIGATORIAMENTE deverão apresentar ATESTADO MÉDICO de aptidão para a prática de atividade física constando nome completo do médico, assinatura do médico, nº CRM médico e observações;

📌 Os documentos acima e/ou atestado médico terão validade de 01(um) ano corrido, após esse período deverão ser renovados;

📌 RECOMENDAMOS que todos os associados façam ao menos uma **AVALIAÇÃO FÍSICA** por ano com nossos professores, avisando os mesmos de quaisquer restrições médicas existentes á pratica de atividades físicas;

📌 Com o pagamento da taxa anual, o associado terá direito a **02 (duas) avaliações físicas gratuitas no período de 01(um) ano**, após esse período as avaliações não marcadas serão canceladas;

Avaliações Físicas agendadas com menos de 6 meses da ultima avaliação feita e/ou a partir da 3ª avaliação, para cada avaliação o associado deverá pagar na secretária do clube uma taxa de **R\$ 30,00**, apresentar recibo a Recepção da ACADEMIA para agendamento;

➡ *Caso o associado não compareça ao horário marcado para a avaliação física, perderá o direito aquela avaliação;*

3. A entrada na ACADEMIA deverá ser feita pelas catracas, não sendo permitida a entrada pelas portas de emergência localizadas nos fundos da ACADEMIA;

4. Somente terão direito a entrada na ACADEMIA pelas catracas os associados devidamente matriculados, em dia com a Taxa de Anuidade e com os demais documentos exigidos;



# Associação Esportiva Mocoquense

Fundado em 13 de Maio de 1934

CNPJ: 52.505.575/0001-60 | Inscrição Estadual: 453.059.476-111 | Inscrição Municipal: 562249

[www.aem.com.br](http://www.aem.com.br)

5. **NÃO É PERMITIDA A ENTRADA EM TRAJE DE BANHO, MOLHADO, SEM CAMISA, DESCALÇO; BEM COMO O USO DE ROUPAS E CALÇADOS INAPROPRIADOS (CALÇA JEANS, SUNGAS, MAIÔ E BIQUÍNI SEM CAMISETA, CHINELO, SANDÁLIA, SAPATO).;**
6. **É OBRIGATÓRIO** tanto para homens quanto para mulheres:
  - 📌 O uso de roupas adequadas à prática esportiva;
  - 📌 Utilizar tênis adequado e outros acessórios necessários;
    - *Em movimentos específicos será permitida a execução sem tênis;*
7. Não é permitida a entrada e/ou permanência de **MENORES DE 14 ANOS** nas dependências da ACADEMIA;
  - *Para participar das aulas aos associados deverão ter no mínimo **14 ANOS, nascidos em 2009;***
  - *Os associados entre 14 e 17 anos devem ainda preencher a ficha de autorização dos pais e/ou responsáveis legais;*
  - *Excepcionalmente por indicação médica, mediante autorização prévia da Diretoria, menores de 14 anos poderão ser liberados para a prática de atividade física recomendada pelo médico;*
8. Não é permitido entrar na ACADEMIA com alimentos e bebidas salvo garrafas plásticas com água ou isotônicos para a hidratação;
9. Não é permitida no recinto da ACADEMIA, por parte dos professores, alunos ou convidados, a divulgação e comercialização de qualquer tipo de artigos, produtos e serviços;
10. Não é permitido fazer uso de mais de 01 (um) aparelho ao mesmo tempo;
11. Não é permitido fazer uso de aparelhos sem a presença de um professor responsável, a entrada na ACADEMIA somente será liberada com a presença do professor;
12. As aulas somente poderão ser ministradas por Professores da AEM e os associados devem respeitar as orientações dos professores durante as aulas;
13. Não são permitidas aulas **PARTICULARES** e **PERSONAL TRAINER**;
  - *Os professores são funcionários do Clube e não podem exercer a função de personal trainer;*
14. É terminantemente **PROIBIDO FUMAR** nas dependências da ACADEMIA;
15. Em horários de pico, deve-se respeitar o limite de utilização de 30 minutos nos aparelhos de ergometria;
16. Não é permitido o uso de celular durante o exercício, *em caso de urgência, deve-se passar a vez no aparelho;*
17. Todos os pertences perdidos nas dependências da ACADEMIA serão encaminhados ao setor de achados e perdidos;
18. Deve-se respeitar o horário de funcionamento da ACADEMIA;
19. Os aparelhos devem ser utilizados de forma correta, não devendo soltá-lo bruscamente ou ainda jogar pesos ou halteres no chão, nos aparelhos com cabo de aço não é permitida a colocação de pesos adicionais, além da carga original de fábrica existente nos aparelhos;
20. **É OBRIGATÓRIO** o revezamento dos aparelhos NA MUSCULAÇÃO;
21. Não é permitido alongar sobre os equipamentos;
22. Não se deve apoiar braços, pernas e/ou objetos nos painéis dos equipamentos;
23. Em caso de dúvidas na utilização dos equipamentos, solicitar um professor;
24. **É DEVER DO ASSOCIADO:**
  - 📌 **MONTAR, DESMONTAR E GUARDAR PESOS, ANILHAS E PRESILHAS;**
  - 📌 **COLOCAR NOS DEVIDOS LUGARES TODOS OS MATERIAIS UTILIZADOS TAIS COMO BOLAS, COLCHONETES, CANELEIRAS, CORDAS, HALTERES, ETC...;**
25. Não será permitido entrar nas aulas (ginástica) após o seu início, a tolerância máxima será de 10 (dez) minutos;



# Associação Esportiva Mocoquense

Fundado em 13 de Maio de 1934

CNPJ: 52.505.575/0001-60 | Inscrição Estadual: 453.059.476-111 | Inscrição Municipal: 562249

[www.aem.com.br](http://www.aem.com.br)

26. Todos os funcionários da AEM, bem como todos os Associados, Diretores e Conselheiros, uma vez presentes na ACADEMIA têm autoridade para ajudar fiscalizar a disciplina e o cumprimento deste Regulamento;

27. O não cumprimento do presente REGULAMENTO poderá ser passível de advertência, suspensão, etc. ao associado de acordo com o Estatuto Social da AEM;

**O horário de funcionamento e das aulas da ACADEMIA está sujeito a variações que melhor se adaptem às necessidades da Associação Esportiva Mocoquense e/ou dos Associados.**

## MUSCULAÇÃO

Nascidos a partir de 2009

Idade mínima: 14 anos

OPÇÕES DE HORÁRIOS								
Horário	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo	Feriado
05h30	Markinhos	Markinhos	Markinhos	Markinhos	Markinhos			
06h00	Markinhos	Markinhos	Markinhos	Markinhos	Markinhos			
06h30	Markinhos / Kaynan	Markinhos / Kaynan	Markinhos / Kaynan	Markinhos / Kaynan	Markinhos			A definir
07h00	Markinhos / Kaynan	Markinhos / Kaynan	Markinhos / Kaynan	Markinhos / Kaynan	Markinhos			A definir
07h30	Markinhos / Kaynan	Markinhos / Kaynan	Markinhos / Kaynan	Markinhos / Kaynan	Markinhos / Kaynan			A definir
08h00	Markinhos / Kaynan	Markinhos / Kaynan	Markinhos / Kaynan	Markinhos / Kaynan	Markinhos / Kaynan	Lucas	Lucas	A definir
08h30	Markinhos	Markinhos	Markinhos	Markinhos	Markinhos	Lucas	Lucas	A definir
09h00	Markinhos	Markinhos	Markinhos	Markinhos	Markinhos	Lucas	Lucas	A definir
09h30	Markinhos	Rodolfo	Rodolfo	Rodolfo	Rodolfo	Lucas	Lucas	A definir
10h00	Markinhos	Rodolfo	Rodolfo	Rodolfo	Rodolfo	Lucas	Lucas	A definir
10h30	Simone	Rodolfo	Rodolfo	Rodolfo	Rodolfo	Lucas	Lucas	A definir
11h00	Simone	Rafael	Simone	Rafael	Simone	Lucas	Lucas	A definir
11h30	Simone	Rafael	Simone	Rafael	Simone	Lucas	Lucas	A definir
12h00	Simone	Rafael	Simone	Rafael	Simone			
14h00	Guto / Andre	Guto / Andre	Guto / Andre	Andre / Guto	Guto			
15h00	Andre / Lucas	Andre / Guto	Andre / Lucas	Andre / Guto	Rafael / Guto	Lucas		
16h00	Andre / Lucas	Andre / Lucas	Andre / Lucas	Andre / Lucas	Rafael	Lucas		
17h00	Andre / Simone	Andre / Rafael	Andre / Simone	Andre / Rafael	Rafael	Lucas		
18h00	Andre / Simone	Andre / Rafael	Andre / Simone	Andre / Rafael	Rafael			
19h00	Andre / Rafael	Andre / Karen	Andre / Rafael	Andre / Karen	Rafael			
20h00	Rafael	Simone	Rafael	Rafael	Rafael			



# Associação Esportiva Mocoquense

Fundado em 13 de Maio de 1934

CNPJ: 52.505.575/0001-60 | Inscrição Estadual: 453.059.476-111 | Inscrição Municipal: 562249

[www.aem.com.br](http://www.aem.com.br)

## YOGA

Nascidos a partir de 2009

Idade mínima: 14 anos

OPÇÕES DE HORÁRIOS						
Horário	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
07h30	Intermediário	Iniciante	Intermediário	Iniciante	Avançado e Meditação	
	Gustavo	Gustavo	Gustavo	Gustavo	Gustavo	
09h00						Livre
						Gustavo
19h00	Intermediário	Iniciante		Intermediário	Avançado e Meditação	
	Gustavo	Gustavo		Gustavo	Gustavo	

## FITNESS

Nascidos a partir de 2009

Idade mínima: 14 anos

OPÇÕES DE HORÁRIOS					
Horário	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
06h30	RITMOS	RITMOS	LIBERAÇÃO / MOBILIDADE	RITMOS	RITMOS
	Rodolfo Costa	Lucas	Rodolfo Costa	Lucas	Rodolfo Costa
07h30		POWER/LOCAL	RITMOS	POWER/LOCAL	
		Simone	Rodolfo Costa	Simone	
08h30	FUNCIONAL	MAT PILATES	POWER/LOCAL	MAT PILATES	FUNCIONAL
	Simone	Simone	Jaciara	Simone	Simone
09h30			RITMOS Iniciais		RITMOS Iniciais
			Lucas		Lucas
15h00		BOLA SUIÇA		BOLA SUIÇA	
		Jaciara		Jaciara	
16h00	LOCALIZADA	ALONGAMENTO	LOCALIZADA	ALONGAMENTO	LOCALIZADA
	Jaciara	Jaciara	Jaciara	Jaciara	Jaciara
17h00	MAT PILATES	MINI BAND	MAT PILATES	MINI BAND	MAT PILATES
	Karen	Jaciara	Karen	Jaciara	Karen
18h00	STEP	POWER/LOCAL	JUMP	POWER/LOCAL	RITMOS
	Jaciara	Karen	Jaciara	Karen	Lucas
19h00	POWER/LOCAL		POWER/LOCAL		
	Jaciara		Jaciara		
19h00		RITMOS		RITMOS	
		Lucas		Lucas	



# Associação Esportiva Mocoquense

Fundado em 13 de Maio de 1934

CNPJ: 52.505.575/0001-60 | Inscrição Estadual: 453.059.476-111 | Inscrição Municipal: 562249

[www.aem.com.br](http://www.aem.com.br)

## HIDRO

Nascidos a partir de 2009

Idade mínima: 14 anos

OPÇÕES DE HORÁRIOS					
Horário	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
07h30	Livre	02 Macarrão	Barra e/ou Luvas	Halter	Livre
	Rodolfo Costa	Jaciara	Jaciara	Jaciara	Rodolfo Costa
17h00	02 Macarrão	Livre	Barra e/ou Luvas	Livre	Halter
	Jaciara	Rodolfo Costa	Jaciara	Rodolfo Costa	Jaciara
18h00	02 Macarrão	Barra e/ou Luvas	Halter	02 Macarrão	Livre
	Karen	Jaciara	Karen	Jaciara	Jaciara

## NATAÇÃO

Nascidos a partir de 2009

Idade mínima: 14 anos

OPÇÕES DE HORÁRIOS						
Horário	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
07h30		Iniciante		Iniciante		
		Rodolfo Costa		Rodolfo Costa		
18h00	Avançado	Iniciante	Avançado	Iniciante	Avançado	
	Rodolfo Costa	Rodolfo Costa	Rodolfo Costa	Rodolfo Costa	Rodolfo Costa	

## DEEP RUNNING WATER

Nascidos a partir de 2009

Idade mínima: 14 anos

OPÇÕES DE HORÁRIOS					
Horário	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
07h30	Yris		Yris		Yris
08h30	Yris		Yris		Yris
10h00	Yris	Yris	Yris	Yris	Yris
11h00	Yris	Yris	Yris	Yris	Yris
18h30		Yris		Yris	
19h30		Yris		Yris	

**Horário de Funcionamento:**

2ª a 6ª Feira das 05h30 as 12h30 e das 14h00 as 21h00

Sábado das 08h00 as 12h00 e das 15h00 as 18h00

Domingo das 08h00 as 12h00

Feriado das 06h00 as 12h00

**Telefone:**

(19) 3656-0030

**Recepção:**

Sueli Camargo e Eulália Maia

**E-mail:**

esportes@aem.com.br