



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

INFORMATIVO

ACADEMIA

Atualizado em 07/02/2025

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 a prática 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 última 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

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 2011;***
 - ▶ *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

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 2011

Idade mínima: 14 anos

| HORÁRIOS | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO | DOMINGO | FERIADO |
|----------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|--------|---------|-----------|
| 05:00 | Markinhos / Kaynan | | | |
| 06:00 | Markinhos / Kaynan | | | A definir |
| 06:30 | Markinhos / Kaynan / Gustavo | Markinhos / Gustavo | | | A definir |
| 07:00 | Markinhos / Kaynan / Gustavo | Markinhos / Gustavo | | | A definir |
| 07:30 | Markinhos / Kaynan / Gustavo / Simone | | | A definir |
| 08:00 | Markinhos / Kaynan / Gustavo | Lucas | Gustavo | A definir |
| 08:30 | Markinhos / Gustavo | Lucas | Gustavo | A definir |
| 09:00 | Markinhos / Gustavo | Lucas | Gustavo | A definir |
| 09:30 | Markinhos / Gustavo / Simone | Rodolfo / Gustavo | Rodolfo / Gustavo | Rodolfo / Gustavo | Rodolfo / Gustavo | Lucas | Gustavo | A definir |
| 10:00 | Markinhos / Simone | Rodolfo | Rodolfo | Rodolfo | Rodolfo | Lucas | Gustavo | A definir |
| 10:30 | Simone | Rodolfo | Rodolfo | Rodolfo | Rodolfo | Lucas | Gustavo | A definir |
| 11:00 | Simone | Rafael | Simone | Rafael | Simone | Lucas | Gustavo | A definir |
| 11:30 | Simone | Rafael | Simone | Rafael | Simone | Lucas | Gustavo | A definir |
| 12:00 | Simone | Rafael | Simone | Rafael | Simone | | | |
| 14:00 | Andre / Guto | Andre / Guto | Andre / Guto | Andre / Guto | Guto | | | |
| 15:00 | Andre / Guto / Lucas | Rafael / Guto | Lucas | | |
| 16:00 | Andre / Lucas / Simone | Rafael | Lucas | | |
| 17:00 | Andre / Lucas | Andre / Rafael / Simone | Andre / Lucas | Andre / Rafael / Simone | Rafael | Lucas | | |
| 18:00 | Andre / Simone | Andre / Rafael | Andre / Simone | Andre / Rafael | Rafael | | | |
| 19:00 | Andre / Rafael | Andre | Andre / Rafael | Andre / Simone | Rafael | | | |
| 20:00 | 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

FITNESS

Nascidos a partir de 2011

Idade mínima: 14 anos

| HORÁRIOS | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|----------|------------------------|-----------------|--------------------------|-----------------|--------------------------|
| 06:30 | LIBERAÇÃO / MOBILIDADE | RITMOS | LIBERAÇÃO / MOBILIDADE | RITMOS | RITMOS |
| | Rodolfo Costa | Lucas | Rodolfo Costa | Lucas | Rodolfo Costa |
| 07:30 | | POWER/LOCAL | RITMOS | POWER/LOCAL | |
| | | Simone | Rodolfo Costa | Simone | |
| 08:30 | FUNCIONAL | MAT PILATES | HIT | MAT PILATES | FUNCIONAL |
| | Simone | Simone | Jaciara | Simone | Simone |
| 09:30 | | | RITMOS <i>Iniciantes</i> | | RITMOS <i>Iniciantes</i> |
| | | | Lucas | | Lucas |
| 15:00 | | BOLA SUIÇA | | BOLA SUIÇA | |
| | | Jaciara | | Jaciara | |
| 16:00 | LOCALIZADA | ALONGAMENTO | LOCALIZADA | ALONGAMENTO | LOCALIZADA |
| | Jaciara | Jaciara | Jaciara | Jaciara | Jaciara |
| 17:00 | MAT PILATES | MINI BAND | MAT PILATES | MINI BAND | ALONGAMENTO |
| | Simone | Jaciara | Simone | Jaciara | A Definir |
| 18:00 | STEP | POWER/LOCAL | JUMP | POWER/LOCAL | |
| | Jaciara | Simone | Jaciara | Simone | |
| 18:15 | | | | | RITMOS |
| | | | | | Lucas |
| 19:00 | POWER/LOCAL | | POWER/LOCAL | | |
| | Jaciara | | Jaciara | | |
| 19:15 | | RITMOS | | RITMOS | |
| | | Lucas | | Lucas | |
| 20:00 | | DANÇA DE SALÃO | | DANÇA DE SALÃO | |
| | | Lucas / Valéria | | Lucas / Valéria | |

HIDRO

Nascidos a partir de 2011

Idade mínima: 14 anos

| HORÁRIOS | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|----------|------------------------------|-------------------------|------------------------------|--------------------|---------------|
| 07:30 | HIDRO | HIDRO | HIDRO | HIDRO | HIDRO |
| | <i>Livre</i> | <i>02 Macarrão</i> | <i>Barra e/ou Luvas</i> | <i>Halter</i> | <i>Livre</i> |
| | Rodolfo Costa | A Definir | A Definir | A Definir | Rodolfo Costa |
| 17:00 | HIDRO | HIDRO | HIDRO | HIDRO | HIDRO |
| | <i>02 Macarrão</i> | <i>Livre</i> | <i>Barra e/ou Luvas</i> | <i>Livre</i> | <i>Halter</i> |
| | Jaciara | Rodolfo Costa | Jaciara | Rodolfo Costa | Jaciara |
| 18:00 | HIDRO | HIDRO | HIDRO | HIDRO | HIDRO |
| | <i>Macarrão/Halter/Livre</i> | <i>Barra e/ou Luvas</i> | <i>Macarrão/Halter/Livre</i> | <i>02 Macarrão</i> | <i>Livre</i> |
| | Gustavo Felipe | Jaciara | Gustavo Felipe | Jaciara | Jaciara |



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

NATAÇÃO ADULTO

Nascidos a partir de 2011

Idade mínima: 14 anos

| HORÁRIOS | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|----------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------|
| 07:30 | | NATAÇÃO | | NATAÇÃO | |
| | | INICIANTE | | INICIANTE | |
| | | Rodolfo Costa | | Rodolfo Costa | |
| 18:00 | NATAÇÃO | NATAÇÃO | NATAÇÃO | NATAÇÃO | |
| | AVANÇADO | INICIANTE | AVANÇADO | INICIANTE | |
| | Rodolfo Costa | Rodolfo Costa | Rodolfo Costa | Rodolfo Costa | |

DEEP RUNNING WATER

Nascidos a partir de 2011

Idade mínima: 14 anos

| HORÁRIOS | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|----------|---------|-------|--------|--------|-------|
| 07:30 | DEEP | | DEEP | | DEEP |
| | Yris | | Yris | | Yris |
| 08:30 | DEEP | | DEEP | | DEEP |
| | Yris | | Yris | | Yris |
| 10:00 | DEEP | DEEP | DEEP | DEEP | DEEP |
| | Yris | Yris | Yris | Yris | Yris |
| 11:00 | DEEP | DEEP | DEEP | DEEP | DEEP |
| | Yris | Yris | Yris | Yris | Yris |
| 18:30 | | DEEP | | DEEP | |
| | | Yris | | Yris | |
| 19:30 | | DEEP | | DEEP | |
| | | Yris | | Yris | |



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

YOGA

Nascidos a partir de 2011

Idade mínima: 14 anos

| HORÁRIOS | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO |
|----------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 07:30 as 09:00 | YOGA | YOGA | YOGA | YOGA | YOGA | |
| | Gustavo | Gustavo | Gisele | Gustavo | Gustavo | |
| 09:00 as 10:30 | | | | | | YOGA |
| | | | | | | Gustavo |
| 17:30 as 19:00 | | YOGA | | YOGA | | |
| | | Gisele | | Gisele | | |
| 19:00 as 20:30 | YOGA | YOGA | YOGA | YOGA | YOGA | |
| | Gustavo | Gustavo | Gustavo | Gustavo | Gustavo | |

Horário de Funcionamento:

2ª a 6ª Feira das 05h00 às 12h30 e das 14h00 às 21h00
Sábado das 08h00 às 12h00 e das 15h00 às 18h00
Domingo das 08h00 às 12h00
Feriado das 06h00 às 12h00

Telefone:

(19) 3656-0030

Recepção:

Sueli Camargo e Eulália Maia

E-mail:

esportes@aem.com.br