



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 28/06/2024

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 2010;***
 - *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 2010

Idade mínima: 14 anos

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	FERIADO
05:00	Markinhos / Kaynan	Markinhos / Kaynan	Markinhos / Kaynan	Markinhos / Kaynan	Markinhos / Kaynan			
06:00	Markinhos / Kaynan	Markinhos / Kaynan	Markinhos / Kaynan	Markinhos / Kaynan	Markinhos / Kaynan			A definir
06:30	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Gustavo			A definir
07:00	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Gustavo			A definir
07:30	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo / Simone			A definir
08:00	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Markinhos / Kaynan / Gustavo	Lucas	Gustavo	A definir
08:30	Markinhos / Gustavo	Markinhos / Gustavo	Markinhos / Gustavo	Markinhos / Gustavo	Markinhos / Gustavo	Lucas	Gustavo	A definir
09:00	Markinhos / Gustavo	Markinhos / Gustavo	Markinhos / Gustavo	Markinhos / Gustavo	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	Andre / Guto / Lucas	Andre / Guto / Lucas	Andre / Guto / Lucas	Rafael / Guto	Lucas		
16:00	Andre / Lucas / Simone	Andre / Lucas / Simone	Andre / Lucas / Simone	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 2010

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 Iniciantes		RITMOS Iniciantes
			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 2010

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 2010

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 2010

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 2010

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
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