



# 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 BOX



Atualizado em 21/01/2025

**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 do BOX AEM CROSS;
2. Para fazer uso do BOX AEM CROSS, os associados deverão estar devidamente matriculados na ACADEMIA, em dia com a taxa de anuidade e com os demais documentos exigidos;
3. Recolher na Secretaria do Clube as taxas de acordo com as opções a seguir:

 **PLANO VIP - R\$ 45,00**

Com direito a fazer até 100 (cem) aulas mediante CHECK-IN a ser feito através do aplicativo CrossX;  
➤ A taxa quinquemestral é intransferível e terá validade de 05 (cinco) meses corridos, após esse período deverá ser paga novamente e em caso de desistência do associado, não haverá devolução da taxa;

 **AULA AVULSA - R\$ 5,00**

Com direito a fazer a quantidade de aulas adquiridas, mediante CHECK-IN a ser feito através do aplicativo CrossX;

4. As turmas serão compostas por no máximo **16 (dezesesseis)** associados;
5. O Associado terá direito apenas a 01 (uma) ÚNICA AULA EXPERIMENTAL, para tanto deverá se dirigir ao Departamento de Esportes para agendar o seu horário;
6. Horários de Aulas e Coaches disponíveis:

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	FERIADO		
06:30	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS				
	Rodolfo	Rodolfo	Rodolfo	Rodolfo	Sylvio				
07:30	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS				
	Rodolfo	Rodolfo	Rodolfo	Rodolfo	Sylvio				
08:00								CROSS Rodolfo	CROSS A Definir
08:30	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS				
	Rodolfo	Rodolfo	Rodolfo	Rodolfo	Rodolfo				
11:00	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS				
	Rodolfo	Sylvio	Rodolfo	Sylvio	Rodolfo				
16:00	CROSS João	CROSS João	CROSS João						
16:30				CROSS	CROSS				
				João	Rodolfo				
17:00	CROSS	CROSS	CROSS						
	Rodolfo	Rodolfo	Sylvio						
17:30				CROSS	CROSS				
				Rodolfo	Rodolfo				
18:00	CROSS	CROSS	CROSS						
	Rodolfo	Rodolfo	Sylvio						
18:30				CROSS	CROSS				
				Sylvio	Rodolfo				
19:00	CROSS	CROSS	CROSS						
	Sylvio	Sylvio	Sylvio						



# 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)

**Os horários das aulas estão sujeitos a variações que melhor se adaptem às necessidades da Associação Esportiva Mocoquense e/ou dos Associados.**

7. Os associados deverão baixar o aplicativo CrossX através dos links abaixo:

iOS: <https://apps.apple.com/br/app/crossx/id1021204358>

Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.startapps.crossx>

8. Os associados após pagamento da taxa na secretaria da AEM, deverão se dirigir ao Departamento de Esportes com o comprovante de pagamento para validar o CHECK-IN, a validação do CHECK-IN no aplicativo ocorrerá em até 24h;

9. Cada associados poderá participar de **no MÁXIMO 01 (UMA) AULA por DIA;**

10. O CHECK-IN para garantir a sua participação na aula, estarão liberados sempre 25 (vinte e cinco) horas antes do horário previsto para cada uma das aulas a serem ministradas;

11. O Associado caso não for conseguir participar da aula agendada, deverá **CANCELAR** seu CHECK-IN em até **01 (uma) HORA ANTES DO HORÁRIO PREVISTO PARA O INÍCIO DA AULA;**

12. O Coach irá CONFIRMAR nominalmente cada CHECK-IN efetuado antes do início de cada aula e poderá impedir o associado de fazer aula, caso o mesmo não tenha feito o CHECK-IN corretamente pelo aplicativo;

13. Os associados que efetuaram seu CHECK-IN pelo aplicativo terão prioridade na ocupação das vagas para a aula, desde que esteja presente na conferência que será feita pelo COACH antes do início da aula, findada a conferência de presença o COACH poderá CANCELAR o check-in dos associados ausentes e validar o check-in outro associado devidamente matriculado e que esteja presente no BOX aguardando uma vaga na aula;

14. O associado que cometer 1 (uma) falta com o check-in ativo e/ou cancelamento tardio, prejudicando outro sócio de participar da aula, terá o aplicativo bloqueado por 2 (dois) dias. Em caso de reincidência, o bloqueio será de 3 (três) dias, e assim sucessivamente;

15. Não será permitida a entrada após o início da aula, a tolerância máxima será de 05 (cinco) minutos;

16. **NÃO É PERMITIDA A ENTRADA NO BOX AEM CROSS EM TRAJE DE BANHO, MOLHADO, DESCALÇO; BEM COMO O USO DE ROUPAS E CALÇADOS INAPROPRIADOS (CALÇA JEANS, SUNGAS, MAIÔ E BIQUÍNI SEM CAMISETA, CHINELO, SANDÁLIA, SAPATO).**

17. Homens e mulheres devem:

Usar roupas adequadas à prática esportiva;

‣ *Homens poderão treinar sem camisa e mulheres de top;*

Utilizar tênis adequado e outros acessórios necessários;

‣ *Em movimentos específicos será permitida a execução sem tênis;*

Trazer uma toalha de rosto para higiene pessoal durante a aula;

18. Não é permitida a entrada e/ou permanência de **MENORES DE 14 ANOS** nas dependências do BOX AEM CROSS;

‣ *Para participar das aulas os 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;*

19. **É DEVER DO ASSOCIADO:**

**NO INÍCIO DA AULA:**

‣ **MONTAR E DESMONTAR OS MATERIAIS A SEREM UTILIZADOS NA AULA;**

**AO TÉRMINO DA AULA:**

‣ **HIGIENIZAR E GUARDAR NOS DEVIDOS LUGARES TODOS OS MATERIAIS UTILIZADOS;**



# 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)

20. Não será permitida a entrada nas aulas no BOX AEM CROSS com alimentos e bebidas, salvo garrafas plásticas com água ou isotônicos para a hidratação;
21. Não será permitido no BOX AEM CROSS, por parte dos Coaches, alunos e/ou convidados, a divulgação e comercialização de qualquer tipo de artigos, produtos e serviços;
22. Não será permitido fazer uso do BOX AEM CROSS sem a presença de um Coach responsável e a entrada nas aulas somente será liberada com a presença do Coach;
23. As aulas somente poderão ser ministradas por Coaches da AEM e os alunos devem respeitar as orientações dos coaches durante as aulas;
24. Não são permitidas aulas **PARTICULARES** e **PERSONAL TRAINER** nas dependências BOX AEM CROSS;  
➤ *Os coaches são funcionários do Clube e não podem exercer a função de personal trainer;*
25. É terminantemente **PROIBIDO FUMAR** nas dependências do BOX AEM CROSS;
26. Todos os pertences perdidos nas dependências do BOX AEM CROSS serão encaminhados ao setor de achados e perdidos;
27. Deve-se respeitar o horário de funcionamento do BOX AEM CROSS;
28. Todos os funcionários da AEM, bem como todos os Coaches, Associados, Diretores e Conselheiros, uma vez presentes no BOX AEM CROSS têm autoridade para ajudar fiscalizar a disciplina e o cumprimento deste Regulamento.
29. O não cumprimento do presente REGULAMENTO poderá ser passível de advertência, suspensão, etc. ao associado de acordo com o Estatuto Social da AEM.

Maiores informações no Departamento de Esportes:

**De 2ª a 6ª Feira das 08h00 às 12h00 e das 13h00 às 17h00**

**Recepção: Micheli de Moura**

**Telefone: (19) 3656-0030 / E-mail: [esportes@aem.com.br](mailto:esportes@aem.com.br)**