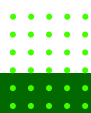
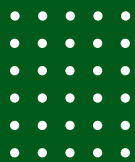


MANUAL DO ASSOCIADO

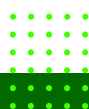
Atualizado em 19.02.2025

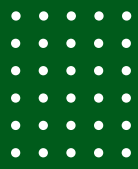




Índice

- Contatos.....03
- Horários de funcionamento.....04
- É proibido.....07
- Regulamentos.....08
 - Academia.....09
 - Brinquedoteca.....16
 - Sala de Games.....17
 - Sauna.....20
 - Piscina.....22
 - Vestiário Família.....25
 - Natação.....26
- Arraiolo e Pintura em tecido.....31
- Liberação de convidados.....32
- Visitante Pagante.....33
- Achados e Perdidos.....34
- Venda e Locação.....35
- Churrasqueiras.....36
- Estacionamentos Conveniados.....37
- Pagamentos.....38
- Divulgação de Eventos e Atividades.....39





Contatos

Secretaria/Locação de churrasqueira

(11) 4993-7100/4993-7102

Terça a Sexta: 08h às 20h30

Sábado: 09h às 16h

Domingo: 09h às 15h

Depto. de Esportes (11) 4993-7127/7128

Terça à Sexta: 8h às 19h

Sábado: 8h às 12h

Depto. Social/Locação de espaços (11) 4993-7133

Terça à Sexta: 8h às 19h

Sábado: 8h às 12h

Estacionamentos Conveniados

DB Estacionamento- 3451-0334

Estacionamento Parquímetro- 4427-3656

Telefones Diretos:

Restaurante: 4438-6841

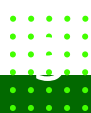
Buffet Status São Caetano: 4229-2497

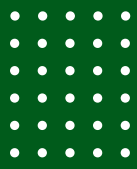
Fisioterapia/Camila: 91090-5520 | 4993-7108

Massagista/Maria: 96307-1732 | 4251-1142

Podóloga/Claudete: 94479-5853

Manicure/Maria: 97231-6801





Horários de funcionamento

ACADEMIA

Segunda - 06h00 às 10h00 / 15h30 às 21h30

Terça à sexta - 06h00 às 22h00

Sábado - 08h00 às 17h00

Domingo e Feriados - 08h00 às 13h00

BOLICHE

Terça à Sexta: 14h00 às 21h30

Sábado: 10h00 às 19h30

Domingo: 09h00 às 17h30

BRINQUEDOTECA

Segunda: 15h30 às 20h30

Terça à Sexta: 08h00 às 20h30

Sábado: 08h00 às 17h00

CENTRO MÉDICO

Segunda - 14h00 às 17h00 / 18h00 às 22h00

Terça à Sexta: 07h00 às 11h00 / 12h00 às 22h00

Sábado: 08h00 às 20h00

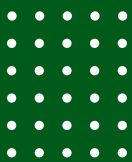
Domingo: 08h00 às 18h00

CLUBE

Terça à sexta - 07h00 às 22h00

Sábado - 08h00 às 20h00

Domingo - 08h00 às 18h00



EXAME DERMATOLÓGICO

Terça: 16h00 às 20h00

Sábado: 09h00 às 13h00

Domingo: 08h00 às 13h00

GAMES (SALA DE GAMES)

Terça à Sexta: 10h30 às 20h00

Sábado: 10h00 às 15h30

Domingo: 09h00 às 13h00

O último horário para início da sessão será iniciado até 1 hora antes do fechamento da sala

PISCINA INTERNA E EXTERNA

Terça à sexta: 07h00 às 21h45

Sábado: 08h00 às 19h45

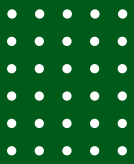
Domingo: 08h00 às 17h45

RESTAURANTE STATUS

Ramal 7156/4438-6841

Segunda à Sexta: 11h30 às 14h30

Sábado e Domingo: 12h00 às 15h30



SAUNA HOMENS

Terça-Feira: **Fechado**

Quarta-Feira: 15h00 às 21h45

Quinta-Feira: **Fechado**

Sexta-Feira: 15h00 às 21h45

Sábado: 16h00 às 19h15

Domingos e Feriados: 09h00 às 12h30

SAUNA MULHERES

Terça-feira: 15h00 às 21h45

Quarta-feira: **Fechado**

Quinta-feira: 15h00 às 21h45

Sexta-feira: **Fechado**

Sábado: 10h00 às 14h30

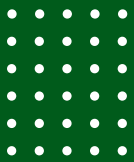
Domingo e Feriados: 14h00 às 17h15

SNOOKER

Terça à Sexta: 09h00 às 22h00

Sábado: 9h00 às 20h00

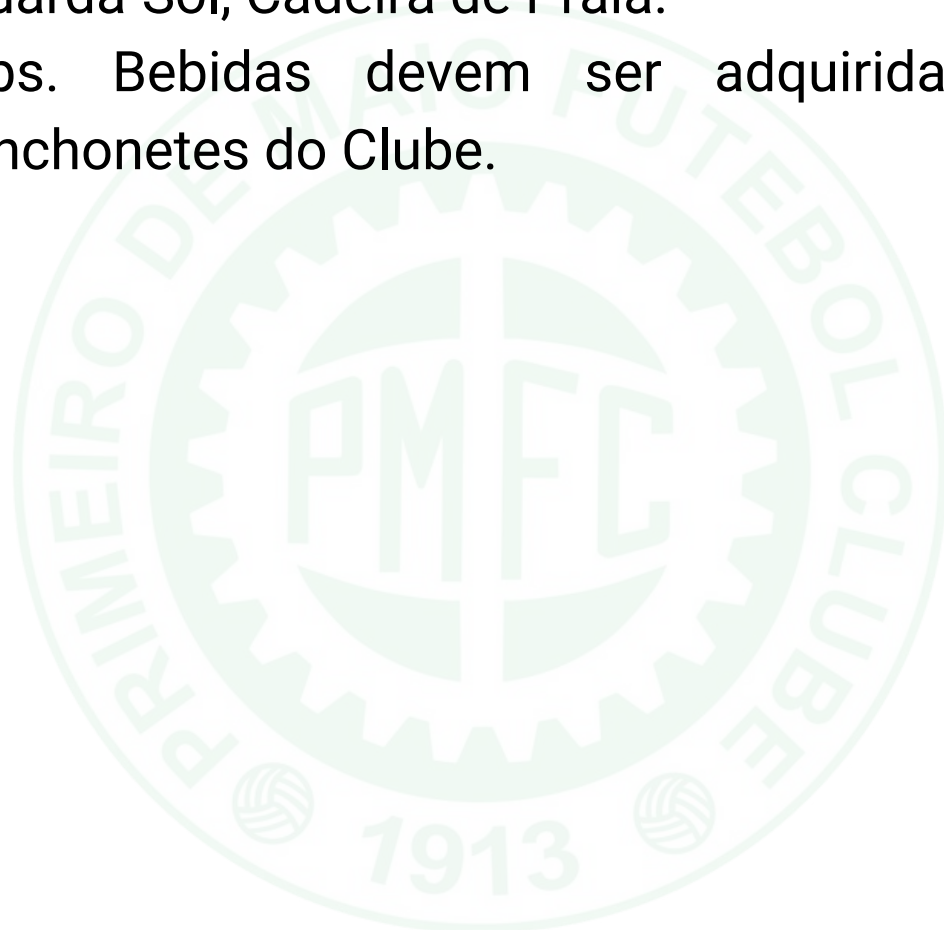
Domingo: 09h00 às 18h00



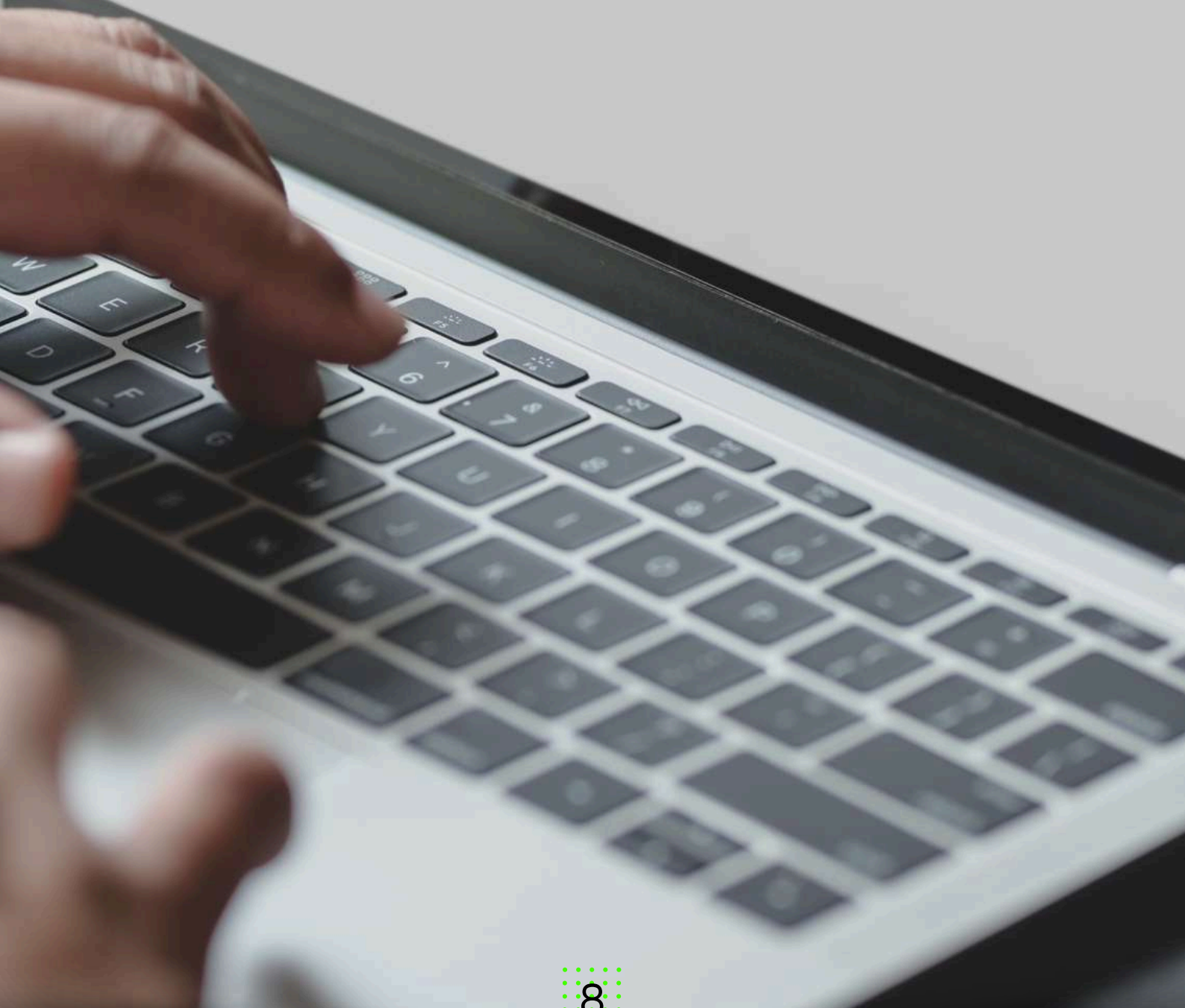
É proibido

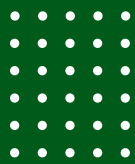
Bicicletas, Skate, Patins, Patinete, Hoverboard, Caixa de Som, Animais (Pets), Narguilê, Guarda-Sol, Cadeira de Praia.

Obs. Bebidas devem ser adquiridas nas lanchonetes do Clube.



Regulamentos



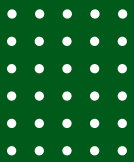


Regulamentos da Academia

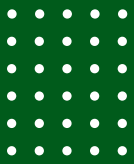


- **01** – O objetivo deste é regulamentar o uso da Academia pelos associados.
- **02** – O aluno deverá apresentar, no ato da matrícula, um atestado de exame médico original, expedido por profissional externo ao Clube, com carimbo, data e assinatura do médico, sem rasuras, confirmando estar apto para a prática de atividades físicas.
- **03** – Quando da entrega do atestado ao professor, o aluno deverá solicitar que seja colocada em sua ficha, a data final de validade do mesmo.
- **Parágrafo Único** – A validade do atestado de que trata o caput será de 1 (um) ano, a partir da data de emissão no atestado. Sendo obrigatoriamente renovado a cada 1 (um) ano.

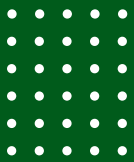




- **04** – Não será permitida a prática de exercícios por menores de 13 (treze) anos, salvo sob recomendação de um médico pediatra, preferencialmente, ou indicação médica, em caso de patologia que seja indicada a realização de atividades físicas para seu controle (autorizado pelo departamento de Esportes);
- **05** – O aluno deverá seguir o programa preestabelecido na ficha de treinamento transcrita pelo professor. Esta é de uso exclusivo dos professores da Academia;
- **06** – O aluno deverá guardar os equipamentos utilizados nos seus devidos lugares após o uso.
- **07** – O aluno não poderá atrapalhar ou impedir os exercícios de outros associados estando o aparelho livre: ex: “reservar aparelhos”.

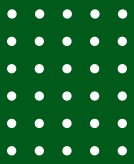


- **08** – É sugerido o uso de toalha para ingresso e permanência na academia. Caso não possua uma o aluno poderá locá-la na recepção. Nos casos de suor excessivo, é recomendada a troca das vestimentas e toalhas, antes de continuar o treino. O não cumprimento desta norma proibirá o aluno de entrar e realizar exercícios nas dependências da academia.
- **09** – Não soltar os aparelhos de maneira abrupta nas dependências da academia, evitando danos aos mesmos e possibilidades de acidentes ao associado.
- **10** – Deverão ser evitadas brincadeiras que coloquem em risco a segurança do aluno e a dos outros.
- **11** – Não é permitido entrar nas dependências da academia nas seguintes condições: Sem camisa, descalço ou fazer atividades, com roupas e calçados inadequados, tais como:

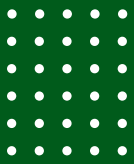


sapatos, chinelos, papetes, calça ou bermuda social, confeccionado em jeans, sarja, saia, roupas de banho, ataduras ou talas ou tecido que não proporcione absorção do suor e / ou a mobilidade necessária para a prática de atividade física com segurança. Salvo exceção para associados (as) “alunos (as)” que “transitam” da recepção para as salas de ginástica 01 (para a aula de alongamento), sala de ginástica 02 (para as aulas de Boxe Muay-Thai e alongamento) e associadas que deslocam para o vestiário feminino.

- **12** – Não é permitida a entrada com malas, bolsas, sacolas e similares, bem como pendurá-los nos aparelhos ou deixá-los no chão. Salvo exceção alunos dos cursos de Boxe e Muay -Thai, pela necessidade de utilização dos equipamentos de proteção específicos nas aulas e que deverão se limitar a esse conteúdo.



- **13** – Locais de Utilização do curso: Área de pesos livres, área das esteiras/ elípticos, remos, área dos equipamentos de musculação e sala de ginástica 02 (boxe), quando não estiver havendo as aulas diversas, (de acordo com a grade de horários das aulas, ginástica, boxe e muay-thai).
- **14** – É recomendável ao aluno da musculação:
 - a) Quando estiver com qualquer dificuldade quanto à execução do exercício, procure orientação do professor.
 - b) O uso de energéticos, suplementos e medicamentos deve ser acompanhado por um profissional habilitado (nutricionista ou médico), excluindo quaisquer responsabilidades do clube e seus profissionais.
- **15** – O associado poderá ser acompanhado pelo seu “Personal Trainer”, desde que obedeça aos critérios estabelecidos pela convenção trabalhista, descritos a seguir:



Condições para atuar como **PERSONAL TRAINER**:

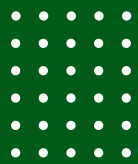
- a) Ser funcionário registrado no PMFC;
- b) Ser cadastrado no CREF-SP;
- c) Registro de autônomo na Prefeitura da comarca.
- d) Contrato de Prestação de Serviços de Autônomo com o CLIENTE;
- e) Exercer a função em horários diferentes e nunca superiores daquele de seu contrato como empregado;
- f) O professor estabelecerá o valor diretamente com o CLIENTE.
- g) Ser sócio do PMFC, em pleno gozo de suas atribuições estatutárias.
- h) Estar regularmente inscrito no curso de musculação ou planos em conjunto com o curso citado e estar com o atestado médico atualizado.
- i) Obedecer às normativas internas em vigor.



Alunos matriculados

Parágrafo Único: A academia está liberada para uso durante seu período de funcionamento para todos os matriculados.

Parágrafo Único: O não cumprimento de qualquer desses artigos deste regulamento implicará no encaminhamento do associado à Comissão de Disciplina e Sindicância.



Regulamentos

da Brinquedoteca

- **01** - Faixa etária: 03 á 10 anos.
- **02** - Não é permitido comer ou beber dentro da brinquedoteca.
- **03** - Não é permitido trazer brinquedos ou aparelhos eletrônicos.
- **04** - Permanência Máxima no dia de 01h30
- **05** - Não é permitido trazer convidados para usar a brinquedoteca.
- **06** - Uso apenas dos associados

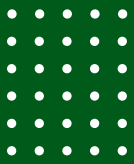




Regulamentos

da Sala de Games

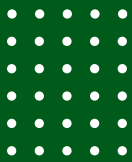
- **01** - A Sala de Games constitui-se em um espaço próprio para jovens a partir de 6 (seis) anos, que podem brincar com os mais modernos jogos eletrônicos.
- **02** - O gerenciamento da sala é feito pelo Departamento de Esportes.
- **03** - O espaço e utilização do espaço e de seus equipamentos destinam-se ao lazer dos associados.
- **04** - Além das regras deste Regulamento, os usuários da Sala de Games deverão obedecer aos padrões de comportamento e segurança do clube, sob pena de aplicação das medidas disciplinares previstas no Estatuto Social.
- **05** - O associado não poderá utilizar a sala de games durante os horários das atividades por ele praticadas no Clube, salva exceção, com apresentação de atestado médico.



- **06** - A operação da Sala de Games é realizada exclusivamente pelo clube, cujos funcionários ficarão a disposição dos associados para orientação quanto ao uso dos equipamentos e funcionamento dos jogos.
- **07** - A Sala de Games será conduzida com critério de igualdade, rodízio entre equipamentos e boa convivência entre os usuários.

É proibido

- a) entrar e/ou consumir alimentos e bebidas de qualquer natureza na Sala de Games. Salvo bebidas em garrafas ou latas.
- b) jogos com cartas de baralho nas dependências da Sala de Games.
- c) entrar na Sala de Games com trajes de banho, sem camiseta ou com as roupas ou calçados molhados ou sujos de terra ou areia.

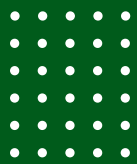


Dos limites e controle dos jogos

O limite de uso de equipamentos e jogos eletrônicos serão os seguintes:

- a) Limite individual ou em grupo por sessão: limite de até 2 (duas) horas.
- b) Se estiver pessoas esperando, o mesmo deverá deixar a sessão após o final do período, se não haver ninguém na espera, o usuário poderá optar por estender o tempo de uso.
- c) Esgotado o tempo de jogo, o equipamento será desligado automaticamente.
- d) O uso dos equipamentos deverá obedecer à ordem de inscrição estabelecida pelo monitor da sala.
- e) Os jogos em grupo serão limitados pelo critério de tempo individuais.

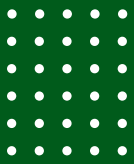
Este regulamento poderá ser alterado por razões operacionais ou de interesse do clube. Eventuais casos omissos serão resolvidos pela diretoria.



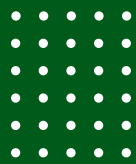
Regulamentos da Sauna

Obs: É obrigatório estar com exame dermatológico em dia, o valor do pacote mensal é R\$27,00 e o ticket individual R\$6,00.

- **01** - O associado que quiser utilizar a sauna deverá retirar o placa de acesso da sauna na recepção da piscina ou academia.
- **02** - Os produtos que podem ser locados ou comprados estarão disponíveis somente na recepção da academia.
- **03** - Não é permitido ultrapassar os horários ou dias estipulados.
- **04** - Idade mínima permitida é de 10 anos acompanhado(a) por um responsável e acima de 16 anos sozinho(a).
- **05** - É obrigatório uso de traje de banho nas dependências da sauna.
- **06** - É proibido fumar nas dependências da sauna.
- **07** - Em caso de extravio de qualquer material disponibilizado na sauna, o associado deverá arcar com o custo de sua reposição.



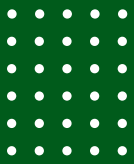
- **08** - Não é permitido depilar-se, fazer a barba, pintar os cabelos, ensaboar-se ou qualquer outro tipo de higienização pessoal no interior da sauna seca ou a vapor.
- **09** - Os valores para uso da sauna são estabelecidos pela Diretoria Executiva.
- **10** - A recepção encerra suas atividades de semana às 21h45.
- **11** - Não cumprimento deste regulamento, será objeto de abertura de processo na Comissão de Sindicância E Disciplina do conselho deliberativo e administração.
- **12** - Casos não previstos neste regulamento serão resolvidos pela Diretoria Executiva.
- **13** - Não é permitido entrada de convidados.
- **14** - É proibido fumar nas dependências da sauna.



Regulamentos das Piscinas

É obrigatório:

- **01** - Tomar ducha e passar pelo lava-pés.
- **02** - Traje de banho (maiô ou biquíni, sunga ou bermudas/shorts de nylon ou lycra.), touca caso for utilizar piscina interna.
- **03** - O associado deve informar o número de matrícula sempre que for entrar.
- **04** - Estar com o atestado dermatológico em dia.
- **05** - Crianças com 06 anos ou mais devem fazer o exame dermatológico.

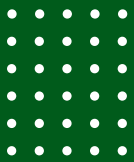


É proibido:

- a) Entrar nas dependências das piscinas com: bermudas ou camisa de algodão sapatos, tênis, jeans, vestidos ou trajes que não sugiram banho ou brinquedos volumosos, material esportivo como raquetes, bolas, e etc
- b) Entrar nas dependências das piscinas com membros do corpo engessados, machucados, curativos, etc
- c) Usar óleos e loções bronzeadoras.
- d) Saltar do solarium
- d) Armários avulsos não pode permanecer fechados ao final do dia
- e) Crianças acima de 06 anos utilizar os vestiários feminino ou masculino.
- f) Prancha de natação na piscina externa, liberado somente na piscina aquecida para treinamento.

Uso de acessórios na piscina:

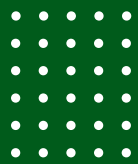
- b) Uso de boia de braço, óculos de natação e pé de pato.



Penalidades:

- a) Os infratores deste regulamento serão punidos conforme determina o Estatuto Social do Primeiro de Maio Futebol Clube.
- b) Casos não previstos neste regulamento serão resolvidos pela Diretoria Executiva.

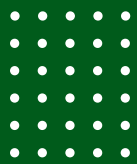




Vestiário Família

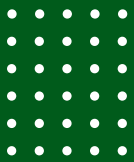
Vestiário família:

- **01** - Crianças de 06 a 10 anos pode utilizar o vestiário família acompanhando (mãe com o filho/ pai com a filha), ou um adulto responsável.
- **02** - Mãe com meninas e pai com os meninos devem utilizar o vestiário da piscina.
- **03** - Os armários que ficam dentro dos vestiários família não são locados, sendo assim não pode permanecer pertences de um dia para outro dentro desses armários.
- **04** - Para fechar a porta favor utilizar o trinco interno.



Regulamentos da Natação

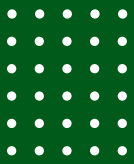
- **01** - Para frequentar as aulas de natação, o associado deverá estar devidamente matriculado no Curso de Natação.
- **02** - A disposição dos alunos nas raias será feita pelos professores, levando em consideração a faixa etária e o nível de cada associado, podendo ter até 5 alunos por raia.
- **03** - As raias disponíveis para as aulas de natação serão: 01 a 03, Treinamento da equipe competitiva de Natação Menores e Master: 04 a 06 e Praticantes de Natação (Livre / Recreação): 07 e 08. * Levando em consideração a aula de adultos e a quantidade de alunos no período da manhã, poderá ser utilizada as raias de 01 a 05, sendo distribuídos conforme o nível de cada aluno.
- **04** - O aluno matriculado que faltar 03 vezes durante o mês e não apresentar justificativa por escrito (através do e-mail: julianavauna@primeirodemaio.com.br, ou atestado médico no Departamento de Esportes, terá a sua vaga cancelada automati-



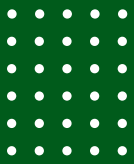
camente e será disponibilizada para os associados que aguardam em lista de espera.

- **05** - O principal critério para manter a vaga é a frequência constante nas aulas
- **06** - Cada aluno deverá respeitar a sua faixa etária não podendo realizar aulas em turmas em que estão fora da faixa etária. Quando o associado atingir a idade limite deverá procurar o Depto de Esportes para verificar a vaga para realizar a transferência de turma. Caso não tenha vaga de imediato, o aluno será incluído em lista de espera.

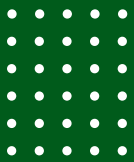




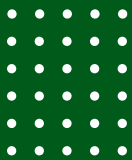
- **07** - Não será permitido reposições das aulas
- **08** - Obrigatório a apresentação de Atestado médico para prática esportiva no ato da matrícula que é realizada em nossa secretária e terá validade de 1 ano. O exame dermatológico também deverá estar em dia e tem validade de 3 meses.
- **09** - O atestado médico deve ser entregue em nossa secretaria que cadastrará imediatamente em nosso sistema, os professores não estão autorizados a receberem atestados médicos.
- **10** - O cancelamento da matrícula deve ser feito pessoalmente em nossa secretaria.
- **11** - Caso tenha débitos pendentes o mesmo deverá ser regularizado, pois o aluno poderá ser excluído também do curso matriculado por falta de pagamento.



- **12** - O clube e os professores NÃO se responsabilizam pelas crianças menores deixadas no recinto da piscina fora do horário normal de aula.
- **13** - Somente será permitido que Pais / responsáveis acompanhem as aulas do lado de fora da piscina (Vidros). Não é permitido acompanhar próximas as raiais utilizadas para aulas.
- **14** - O uso de materiais é exclusivo às aulas orientadas pelos professores. Não é permitido o uso dos materiais fora dos horários das aulas. * Materiais de uso pessoal e particular são responsabilidades do Associado
- **16** - É proibido se pendurar / subir nas raiais da piscina
- **17** - Traje obrigatório para aulas: Maiô / Sunga. Touca e óculos.



- **18** - Se houver incidência de raios e mau tempo onde se oferece risco aos alunos e associados, serão retirados da piscina conforme orientação dos Salva-Vidas e demais colaboradores da área da piscina.
- **19** - Em dias de eventos organizados pelo clube (Festivais, Triathlon, Biathlon, entre outros), as piscinas serão interditadas para uso comum, tornando seu uso destinado ao evento.
- **20** - Não é permitido o uso de tênis/ sapatos na área da piscina, EXCETO professores
- **21** - Avisos aos associados referente as aulas de natação serão realizados através do nosso Whatsapp (1149937134), havendo necessidade, através dos nossos professores.



Tricô

Prof^a Susana - Oficina de Artes

Terça-feira 14h às 17h

984627991



Pintura em tecido

Prof^a Marcia - Oficina de Artes

Quarta-feira 14h às 17h

99440-1575

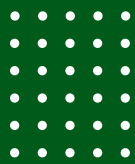


Arraiolo

Prof^a Alcione - Oficina de Artes

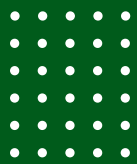
Quinta-feira 14h às 17h

99784-0205



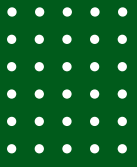
Liberação de convidados

- **01** - O associado titular ou cônjuge podem liberar até 05 (cinco) convidados no mês, sendo que o mesmo convidado só poderá entrar no clube por 02 (duas) vezes independente da matrícula.
- **02** - A liberação é feita somente pessoalmente em uma de nossas portarias, pelo titular ou cônjuge.
- **03** - O convidado deve apresentar RG e CPF para o cadastro.
- **04** - Convidados não podem usar piscinas, parquinho e nenhum tipo de quadra.
- **05** - O uso de lanchonetes, snooker e boliche é permitido com a presença de um associado para acompanhá-lo.



Visitante Pagante

- Há um procedimento de visitante pagante, é necessário que o mesmo resida na distância de 50 km a diante de Santo André, o visitante pagante deverá apresentar comprovante de residência em nome dos pais se for menor e se for maior em seu nome, realizar o exame dermatológico no clube ou trazer um externo (dentro de 03 meses) será cobrada uma taxa no valor de uma mensalidade individual, podendo frequentar o clube por 30 dias. O cadastro é feito na secretaria com o titular ou cônjuge.



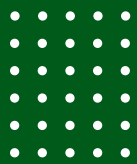
Achados e Perdidos

- **01** - Procure um de nossos fiscais ou porteiros no caso de achados e perdidos.
- **02** - Pertences perdidos e ou esquecidos ficarão no almoxarifado por 90 dias, após este período os mesmos serão dados.

Contato:

- Telefone: 4993-7152





Vendas

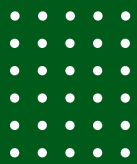
Cadeado.....	R\$18,00
Touca de Helanca.....	R\$12,00

Locação:

Armário Boliche.....	R\$ 52,00
Armário Feminino Grande.....	R\$ 120,00
Armário Feminino Pequeno.....	R\$ 66,00
Armário Masculino Grande.....	R\$ 120,00
Armário Masculino Pequeno.....	R\$ 66,00
Armário Snooker.....	R\$ 42,00
Locação de Maiô.....	R\$ 4,00
Locação de Roupão.....	R\$ 8,00
Locação de Sunga.....	R\$ 4,00
Locação de Toalha de Banho.....	R\$ 5,00
Locação de Toalha de Rosto.....	R\$ 2,50

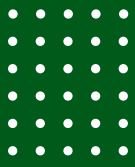
Local

Recepção da Academia.



Churrasqueiras

- **01** - Abrimos agenda para reserva das churrasqueiras sempre no 1º dia útil de atendimento da Secretaria, para o próximo mês, somente o titular ou cônjuge pode realizar a reserva.
- **02** - O associado pode locar apenas uma churrasqueira por mês e o mesmo precisa estar presente para realizar a locação.
- **03** - É permitido 30 convidados não sócios por churrasqueira.
- **04** - É permitido trazer bebidas somente para quem fez a reserva das churrasqueiras.



Estacionamentos Conveniados

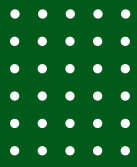
DB Estacionamento- 3451-0334

Temos convênio com o DB estacionamento na Av. Portugal, ao lado do cartório. Para valores, horários e demais informações acessar www.dbestacioanamentos.com.br.

Estacionamento Parquímetro- 4427-3656

Temos convênio com o estacionamento parquímetro encontrado na rua Alvares de Azevedo, antes do shopping. Para valores, horários e demais informações entrar em contato por telefone.





Pagamentos

- Todas as mensalidades e cursos tem vencimento todo dia 15 de cada mês, a partir de janeiro de 2024, os boletos não serão mais enviados para a residência, é possível a emissão da segunda via pelo site do clube, www.primeirode Maio.com.br



Divulgação de Eventos e Atividades

- Mantenha o seu cadastro atualizado para receber informações sobre eventos e atividades do clube.
- Whatsapp 4993-7134

Acesse nossas redes sociais:



Instagram oficial

@PMFC_INSTA

Atualizado constantemente com divulgações de eventos, campeonatos, cursos, resultados dos jogos, avisos aos associados, rells das atividades semanais...



facebook oficial:

Atualizado constantemente com divulgações de eventos, campeonatos, cursos, resultados dos jogos, avisos aos associados, galeria de fotos dos eventos...



Site oficial

www.primeirodemaio.com.br

Corpo da Diretoria, Estatuto Social, história do clube, institucional, prestação de contas, manual do Associado, horário de funcionamento. Infraestrutura, Atas, Agenda churrasqueira, 2ª via de boletos, proposta de patrocínio, ouvidoria...



Comunidade PMFC

Whatsapp

Grupo criado para quem usa preferencialmente o whatsapp e quer ficar por dentro de tudo que acontece no Primeiro de Maio FC. divulgação das principais notícias do clube.

