

# Manual do Associado



# Índice

• Contatos.....	03
• Horários de funcionamento.....	04
• Regulamentos.....	07
Academia.....	08
Brinquedoteca.....	17
Sauna.....	18
Piscina.....	20
Natação.....	23
• Arraiolo e Pintura em tecido.....	28
• Liberação de convidados.....	29
• Visitante Pagante.....	30
• Achados e Perdidos.....	31
• Venda e Locação.....	32
• Estacionamentos Conveniados.....	33

# Contatos

Secretaria/Locação de churrasqueira

4993-7100/4993-7102

Terça a Sexta: 08h às 20h30

Sábado: 09h às 16h

Domingo: 09h às 15h

Depto. de Esportes 4993-7127/7128

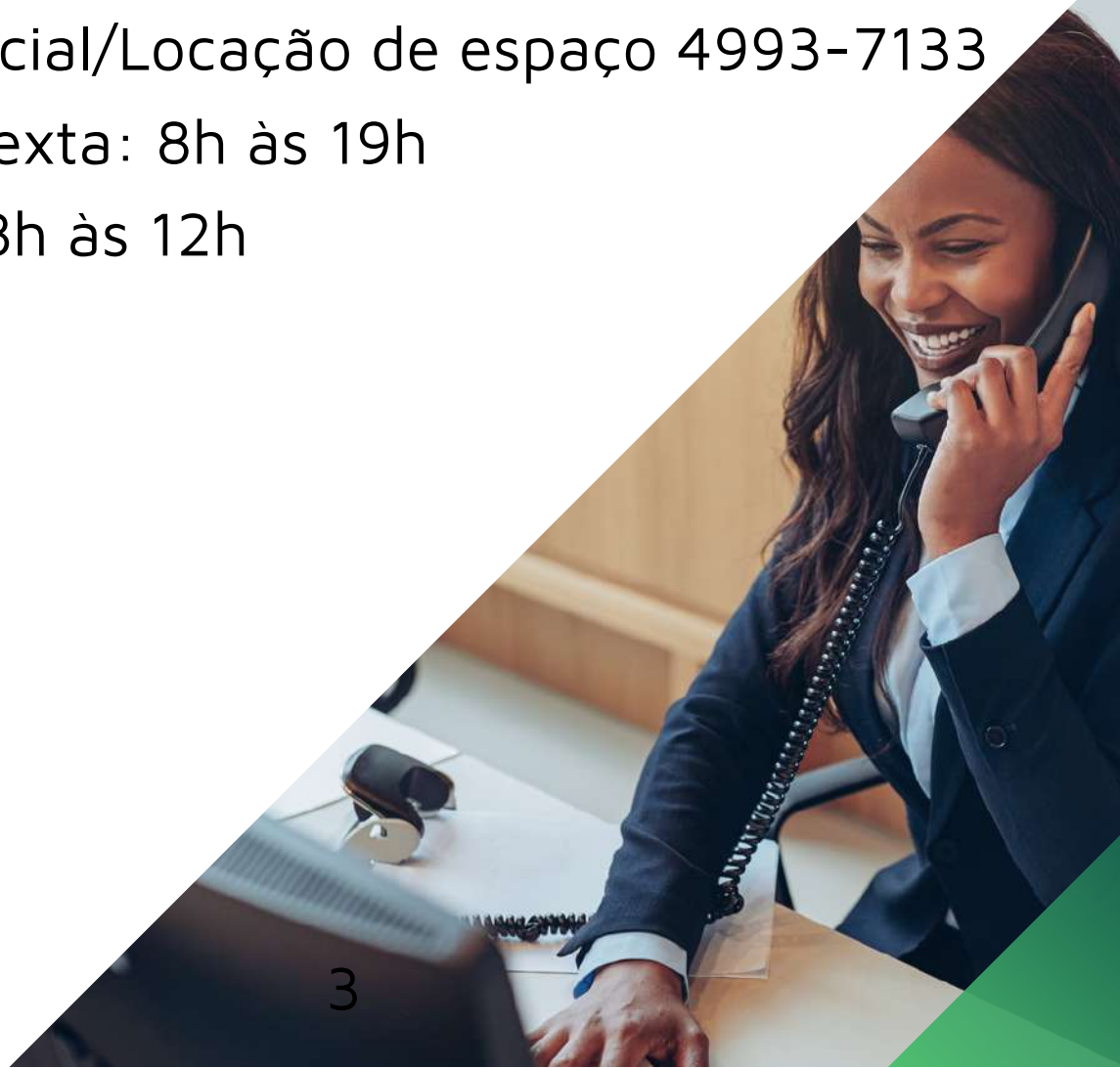
Terça à Sexta: 8h às 19h

Sábado: 8h às 12h

Depto. Social/Locação de espaço 4993-7133

Terça à Sexta: 8h às 19h

Sábado: 8h às 12h



# Horários de funcionamento

## Clube

Terça à sexta - 07h às 22h

Sábado - 08h às 20h

Domingo - 08h às 18h

## Brinquedoteca

Segunda: 16h às 21h

Terça à Sexta: 08h às 21h

Sábado: 08h às 17h

## Boliche

Terça à Sexta: 14h às 21h30

Sábado: 10h às 19h30

Domingo: 09h às 17h30

## Snooker

Terça à Sexta: 09h às 22h

Sábado: 9h às 20h

Domingo: 09h às 18h

## Academia

Segunda - 15h30 às 21h30

Terça à sexta - 06h às 22h

Sábado - 08h às 17h

Domingo - 08h às 13h

## Centro Médico

Terça à Sexta: 07h às 22h

Sábado: 08h às 20h

Domingo: 09h às 18h

## Exame dermatológico

Terça: 16h às 20h

Sábado: 09h às 13h

Domingo: 08h às 13h

## Restaurante Status-Ramal 7156/4438-6841

Segunda à Sexta: 11h30 às 14h30

Sábado e Domingo: 12h às 15h30

## Sauna Mulheres

Terça-feira: 14h às 16h45

Quarta-feira: fechado

Quinta-feira: 18h às 21h45

Sexta-feira: Fechado

Sábado: 10h às 14h30

Domingo e Feriados: 14h às 17h15

## Sauna Homens

Terça-Feira: 18h às 21h45

Quarta-Feira: 15h às 21h45

Quinta-Feira: 14h às 16h45

Sexta-Feira: 15h às 21h45

Sábado: 16h às 19h15

Domingos e Feriados: 09h às 12h30

## Piscina Interna e Externa

Terça à sexta: 07h às 21h45

Sábado: 08h às 19h45

Domingo: 08h às 17h45

# Regulamentos

---

---

---

---

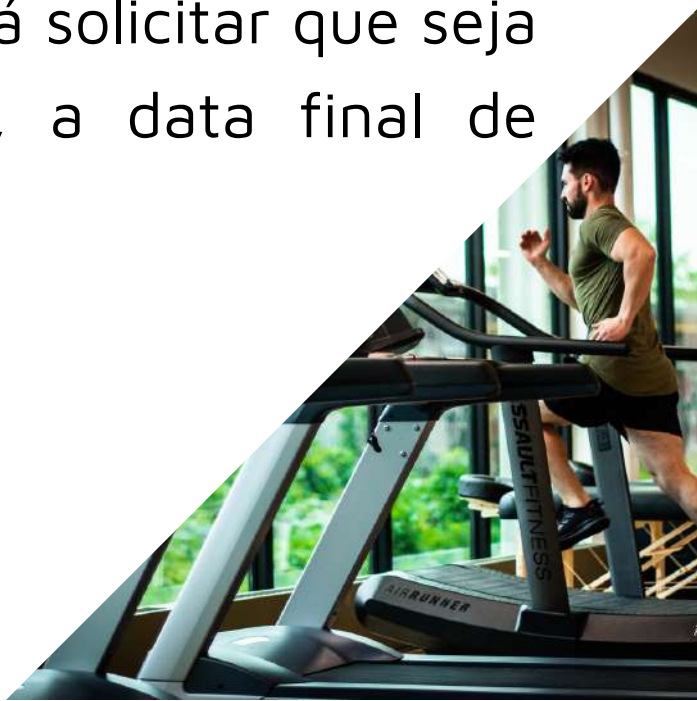


# Regulamentos da Academia 🏋️

**Art. 1º** – O objetivo deste é regulamentar o uso da Academia pelos associados;

**Art. 2º** – 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.

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.

**Art. 3º** – 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);

**Art. 4º** – O aluno deverá seguir o programa preestabelecido na ficha de treinamento transcrita pelo professor. Esta é de uso exclusivo dos professores da Academia;

**Art. 5º** – O aluno deverá guardar os equipamentos utilizados nos seus devidos lugares após o uso.

**Art. 6º** – O aluno não poderá atrapalhar ou impedir os exercícios de outros associados estando o aparelho livre: ex: “reservar aparelhos”.

**Art. 7º** – 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.

**Art. 8º** - Não soltar os aparelhos de maneira abrupta nas dependências da academia, evitando danos aos mesmos e possibilidades de acidentes ao associado;

**Art. 9º** - Deverão ser evitadas brincadeiras que coloquem em risco a segurança do aluno e a dos outros;

**Art. 10º** - 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.

**Art. 11°** – 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.

**Art. 12°** – Os horários de funcionamento são:  
Segunda: 15h30 às 21h30  
Terça a Sexta-Feira: 06h às 22h.  
Sábado: 08h às 12h e das 13h às 17h.  
Domingo: 8h às 13h

**Art. 13°** – Nesse momento, temos 01 opção de Plano para os frequentadores da Academia. Plano Light: Acesso liberado de Terça a Sexta-feira das 06h00 às 22h00, Sábados das 08h00 às 12h00 e das 13h00 às 17h00, Domingos: 08h00 às 13h00.

**Art. 14°** – Locais de Utilização do curso: Área de pesos livres, área das esteiras/ elípticos e 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).

1) Os alunos matriculados

Parágrafo Único: De terça a sexta e aos sábados, domingos e feriados, a Academia estará liberada para uso durante seu período de funcionamento para todos os matriculados.

**Art. 15°** – É recomendável ao aluno da musculação:

1) Quando estiver com qualquer dificuldade quanto à execução do exercício, procure orientação do professor;

2) 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;

**Art. 16°** – O associado poderá ser acompanhado pelo seu “Personal Trainer”, desde que obedeça aos critérios estabelecidos pela convenção trabalhista, descritos abaixo:

Condições para atuar como PERSONAL TRAINER:

- 1) Ser funcionário registrado no PMFC;
- 2) Ser cadastrado no CREF-SP;
- 3) Registro de autônomo na Prefeitura da comarca;
- 5) Contrato de Prestação de Serviços de Autônomo com o CLIENTE;
- 6) Exercer a função em horários diferentes e nunca superiores daquele de seu contrato como empregado;
- 7) O professor estabelecerá o valor diretamente com o CLIENTE.

- 1) Ser sócio do PMFC, em pleno gozo de suas atribuições estatutárias;
- 2) Estar regularmente inscrito no curso de musculação ou planos em conjunto com o curso citado;
- 3) Obedecer às normativas internas em vigor.

**PARÁGRAFO ÚNICO** – O não cumprimento de qualquer desses artigos deste regulamento implicará no encaminhamento do associado à Comissão de Disciplina e Sindicância.

Regulamento revisado e aprovado pela DIRETORIA EXECUTIVA.



# Regulamentos da Brinquedoteca

- Faixa etária: 03 á 12 anos.
- Não é permitido comer ou beber dentro da brinquedoteca.
- Não é permitido trazer brinquedos ou aparelhos eletrônicos.
- Permanência Máxima no dia de 1h30
- Não é permitido trazer convidados para usar a brinquedoteca.
- Uso apenas dos associado



# 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.

- O associado que quiser utilizar a sauna deverá retirar o ticket sauna na recepção da piscina ou academia.
- Os produtos que podem ser locados ou comprados estarão disponíveis nas recepções acima citadas.
- Não é permitido ultrapassar os horários ou dias estipulados.
- Idade mínima permitida é de 10 anos acompanhado(a) por um responsável e acima de 16 anos sozinho(a).
- É obrigatório uso de traje de banho nas dependências da sauna.
- É proibido fumar nas dependências da sauna.

- Em caso de extravio de qualquer material disponibilizado na sauna, o associado deverá arcar com o custo de sua reposição.
- 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.
- Os valores para uso da sauna são estabelecidos pela Diretoria Executiva.
- A recepção encerra suas atividades de semana às 21h45.
- Não cumprimento deste regulamento, será objeto de abertura de processo na Comissão de Sindicância E Disciplina do conselho deliberativo e administração.
- Casos não previstos neste regulamento serão resolvidos pela Diretoria Executiva.
- Não é permitido entrada de convidados.
- É proibido fumar nas dependências da sauna.

# Regulamentos da Piscina

É obrigatório:

- Tomar ducha e passar pelo lava-pés.
- Traje de banho (maiô, biquíni, sunga, bermudas/shorts de nylon ou lycra, cangas, chinelos, boné) e touca caso for utilizar piscina interna.
- O associado deve informar o número de matrícula sempre que for entrar.
- Uso de sacolas transparentes nas dependências das piscinas.
- Estar com o atestado dermatológico em dia.
- Crianças com 06 anos ou mais devem fazer o exame dermatológico.

## **É proibido:**

- Entrar nas dependências das piscinas com: sacolas escuras, mochilas, brinquedos volumosos, materiais esportivos como raquetes, bolas, etc.
- Entrar nas dependências das piscinas com membros do corpo engessados, machucados, com curativos, etc.
- Usar óleos e loções bronzeadoras.
- Saltar do solarium.

## **Penalidades:**

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

## É opcional:

- O associado poderá locar toalhas de banho na recepção da piscina e comprar produtos como: toucas, cadeados, barbeadores, etc.
- Bebidas, alimentos e cigarros poderão ser consumidos somente dentro do bar da piscina.
- Uso de boia de braço, óculos de natação e pé de pato.



# Regulamentos da Natação

- 'Para frequentar as aulas de natação, o associado deverá estar devidamente matriculado no Curso de Natação.
- 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.
- 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.



- O aluno matriculado que faltar 03 vezes durante o mês e não apresentar justificativa por escrito ( através do e-mail:esportes3@primeirode Maio.com.br ou atestado médico no Departamento de Esportes, terá a sua vaga cancelada automaticamente e será disponibilizada para os associados que aguardam em lista de espera.
- O principal critério para manter a vaga é a frequência constante nas aulas
- 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.



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

- O clube e os professores NÃO se responsabilizam pelas crianças menores deixadas no recinto da piscina fora do horário normal de aula.
- Somente será permitido que Pais / responsáveis acompanhem as aulas do lado de fora da piscina (Vidros). Não é permitido acompanhar próximas as raias utilizadas para aulas.
- 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
- É proibido se pendurar / subir nas raias da piscina
- Traje obrigatório para aulas: Maiô / Sunga. Touca e óculos

- 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.
- 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.
- Não é permitido o uso de tênis/ sapatos na área da piscina, EXCETO professores
- Avisos aos associados referente as aulas de natação serão realizados através do nosso Whatsapp (1149937134), havendo necessidade, através dos nossos professores



## Arraiolo

Prof<sup>ª</sup> Alcione - Oficina de Artes

Quinta-feira 14h às 17h

99784-0205



## Pintura em tecido

Prof<sup>ª</sup> Marcia - Oficina de Artes

Quarta-feira 14h às 17h

99440-1575

# Liberação de convidados

O associado titular ou cônjuge podem liberar até 05(cinco) convidados no mês, sendo que o mesmo convidado só poderá entrar 02 (duas) vezes independente da matrícula e contará como 02(dois) convidados.

A liberação é feita somente pessoalmente em uma de nossas portarias, pelo titular ou cônjuge.

O convidado deve apresentar RG e CPF para o cadastro.

Convidados não podem usar piscinas e nenhum tipo de quadra.

O uso de lanchonetes, parquinho, 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 diária de R\$ 52,15. O cadastro é feito na secretaria com o titular ou conjugue.

# Achados e Perdidos

Procure um de nossos fiscais ou porteiros no caso de achados e perdidos.

Mantenha o seu cadastro atualizado para receber informações sobre eventos e atividades do clube.

Todas as mensalidades e cursos tem vencimento todo dia 15 de cada mês, caso não receba seu boleto, é possível retirar a segunda via pelo site do clube.

## **Venda**

Absorvente (unidade) R\$1,60

Aparelho de Barbear R\$3,00

Cadeado R\$14,00

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



# 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.dbestacionamentos.com.br](http://www.dbestacionamentos.com.br).

## **Estacionamento Parquímetro- 4427-3656**

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

.

