



**REGULAMENTO E RECOMENDAÇÕES.  
ESCOLA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS**

Natação, Hidroginástica e HidroBike

PREZADO ALUNO, PENSANDO EM VOCÊ E NO MELHOR ANDAMENTO DAS NOSSAS AULAS, SOLICITAMOS QUE LEIA COM ATENÇÃO.

1. **Temperatura da água (piscina coberta):** Deve estar entre 29° C e 32° C.
2. **Uso de touca:** Obrigatório durante as aulas; toucas são fornecidas apenas na aula experimental.
3. **Atrasos:** Tolerância de 20 minutos; após isso, a aula não poderá ser realizada.
4. **Acesso de alunos não sócios:** Liberado 20 minutos antes do horário da aula.
5. **Recuperação de aulas:** Somente com atestado médico e conforme a disponibilidade de vagas. Não é possível antecipar aulas.
6. **Troca de turma:** Deve ser solicitada ao Setor Esportivo via WhatsApp (51) 99809-9102.
7. **Aulas antecipadas:** Não são permitidas.
8. **Mensalidades:** Vencem todo dia 5; o não pagamento pode levar à perda da sua vaga na turma.
9. **Cancelamento de serviço:** Diretamente na secretaria ou por e-mail (secretaria1@caixeirosviajantes.com.br) até o dia 20 do mês anterior.
10. **Nenhuma devolução ou abatimento de valores serão efetivados** sem que tenha havido o prévio e formal cancelamento na secretaria do clube, até o dia 20 do mês anterior.
11. **Objetos pessoais:** Não devem ser deixados nos vestiários. O art. 171 do Regulamento Geral do clube o mesmo não se responsabiliza por objetos deixados ou esquecidos em suas dependências.
12. **Responsabilidade:** O clube não é responsável por objetos deixados ou esquecidos.
13. **Equipamentos:** Uso de maiô para mulheres e sunga para homens é sugerido; chinelos devem ser usados para segurança.
14. **Limitações de peso para HidroBike:** a capacidade do equipamento é 150kg.
15. **Histórico clínico:** É importante que o aluno informe ao professor para que ele possa observá-lo com maior atenção durante suas atividades.
16. **O exame médico não é obrigatório, mas é recomendável** principalmente para aqueles alunos com idade superior a 40 anos e que não tenham o hábito da atividade física.
17. **O Clube não se responsabiliza por menores de idade fora do horário da aula**, os menores de idade devem estar sob cuidado dos responsáveis.

Finalmente, o documento requer a assinatura do aluno ou responsável para confirmação de leitura e aceitação das regras. Se precisar de mais informações ou auxílio com outra questão, sinta-se à vontade para perguntar!

**Assinatura Aluno/Responsável:** \_\_\_\_\_