

**RETORNO DAS ATIVIDADES: PILATES SOLO, PILATES APARELHO, POLE DANCE
E ELASTIC TRAINING**

PILATES SOLO E APARELHO

MODALIDADE	HORÁRIOS	INSTRUTOR	DATA DE INÍCIO DAS AULAS
Pilates Solo	Segunda e quarta 18h às 19h Terça e quinta 7h às 8h 8h às 9h 18h às 19h	Andreza	08/09/2020
Pilates Solo	Segunda e quarta 7h às 8h 8h às 9h 16h às 17h 18h às 19h Terça e quinta 17h às 18h 18h às 19h	Fernanda	08/09/2020
Pilates Aparelho	Segunda e quarta 7h às 8h 8h às 9h 9h às 10h 16h às 17h 17h às 18h Terça e quinta 16h às 17h 17h às 18h 19h às 20h	Andreza	08/09/2020
Pilates Aparelho	Terça e quinta 7h às 8h 8h às 9h 9h às 10h	Fernanda	08/09/2020

POLE DANCE

HORÁRIO	INSTRUTOR	DATA DE INÍCIO DAS AULAS
Segunda e quarta 15h às 16h	Fernanda	08/09/2020

ELASTIC TRAINING

HORÁRIOS	INSTRUTOR	DATA DE INÍCIO DAS AULAS
Segunda e quarta 17h às 18h Terça e quinta 16h às 17h	Fernanda	08/09/2020

- **As aulas de Pilates Solo e Aparelho serão para aqueles alunos que estão com matrículas ativas e para os que cancelaram no início da pandemia e desejam retornar. Novas matrículas estão suspensas;**
- **Pole Dance e Elastic Training estão com matrículas abertas;**
- **Para agendar novos horários de aula é necessário comparecer pessoalmente na Secretaria do Clube a partir do dia 04/09/2020 (sexta-feira);**
- **Os atestados médicos deverão estar atualizados;**
- **Houve alteração nos locais de cada aula. As aulas de Pilates Solo e Aparelho, Pole Dance e Elastic Training acontecerão no prédio da Academia, nas salas de cima.**

REGRAS PARA TODAS AS MODALIDADES ACIMA:

- Acesso ao clube será somente pela Portaria Principal (Major Gote);
- Para entrar no clube é preciso apresentar sua carteirinha. Serviço biométrico estará desativado. (Caso a carteirinha esteja fora da validade é necessário solicitar uma nova na secretaria do clube);
- Só será permitida a entrada de pessoas que estiverem usando máscara. Os alunos poderão retirar suas máscaras somente no horário da aula;
- Todos terão suas temperaturas checadas ao entrar no Clube não sendo autorizada a entrada daqueles que estiverem com a temperatura de 37,5° ou mais;
- **Pessoas do grupo de risco não podem fazer parte das atividades.** (*Grupos de risco: Idade igual ou superior a 60 anos; Cardiopatias graves ou descompensados (insuficiência cardíaca, cardiopatia isquêmica); Pneumopatias graves ou descompensados (asma moderada/grave, DPOC); Doenças renais crônicas em estágio avançado (graus 3, 4 e 5); Diabetes mellitus, conforme juízo clínico; Hipertensão; Doenças cromossômicas com estado de fragilidade imunológica; Gestação e Puerpério; Pessoas com deficiências e cognitivas físicas; Estados de imunocomprometimento, devido ao uso de medicamentos ou doenças, incluindo os portadores de HIV/Aids e neoplasias; Doenças neurológicas; Obesos com  ndice de Massa Corpórea (IMC) acima de 40.*);
- S  será possível entrar nas salas de aula no horário escolhido daquela modalidade;
- Os guarda-volumes não serão utilizados;
- Trazer o mínimo possível de objetos e responsabilizar-se pelo cuidado com os mesmos;
- Trazer a sua garrafinha de água para uso individual;
- Os horários de chegada e de saída devem ser respeitados para não atrapalhar os outros usuários;

- Não é permitido ficar no local após o encerramento das aulas para evitar aglomerações;
- Observar as demarcações de espaço e quais equipamentos podem ser usados;
- Manter sempre uma distância segura das outras pessoas – 3 metros;
- Todos os usuários devem guardar os acessórios que utilizarem em seus devidos lugares higienizados;
- Deve-se evitar a utilização e o manuseio de celulares durante a prática da atividade física;
- Banheiros devem ser utilizados apenas para fins fisiológicos. Troca de roupa e banhos são expressamente proibidos. Vir com roupa de treino;
- Todas as regras devem ser seguidas para garantir a segurança de todos. Em caso de descumprimento deste protocolo o associado será notificado.

Patos de Minas, 04 de setembro de 2020.