



**SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO**  
**ADMINISTRAÇÃO REGIONAL EM RORAIMA**  
**NORMAS DO TREINAMENTO MULTIFUNCIONAL 2019**

1. A academia funciona de Segunda a Sexta das 5h às 22h, e aos Sábados, das 7h às 12h. Não será permitida a permanência de alunos antes ou depois dos horários descritos.
2. Para acesso a academia será exigida a identificação biométrica ou senha, caso exista algum impedimento pela catraca, favor buscar informações com os atendentes no CRC ACADEMIA SESC.
3. A Academia adota um conceito *full service* oferecendo um pacote integral de atividades, onde será disponibilizada uma grade de horário com diversas modalidades de livre acesso, para a diversificação dos treinos atendendo os diferentes objetivos.
4. O estacionamento é rotativo (para clientes) e de uso dos Servidores SESC. Cuidado ao manobrar seu veículo, pois o Sesc não será responsável por danos causados pelo condutor a terceiros.
5. Temos no vestiário a seu dispor, roupeiros para a guarda de seus pertences (bolsas, mochilas, sacolas, etc.), no entanto, faz-se necessário solicitar a chave na Central de Relacionamento com o Cliente - CRC e manter devidamente fechado. Após a utilização a chave deverá ser devolvida na CRC. O roupeiro é rotativo, portanto caso se encontre fechado até o final do expediente, será aberto pelo SESC e o material encontrado será retirado e guardado por uma semana em outro local (OUVIDORIA), até que o proprietário apareça.
6. Para o treinamento multifuncional dispomos de álcool gel e papel toalha para serem utilizados após a realização do exercício no aparelho, deixando-o devidamente higienizado para uso de outro aluno, no entanto recomendamos o uso de toalhas.
7. Por razões de segurança não permitimos que crianças fiquem nas dependências da academia, principalmente na sala de musculação.
8. Proibimos a comercialização de quaisquer produtos ou serviços e/ou divulgação de qualquer atividade, sem a autorização da gerência.
9. Não é permitido fumar, nem ingerir bebida alcoólica na academia.
10. Para a sua integridade física, indicamos que faça as atividades calçando tênis, não permitimos fazer as atividades da Academia com os pés descalços, de sapatos ou de sandálias, com exceção das aulas de artes marciais e mat pilates.
11. É expressamente proibido o uso e comércio de anabolizantes na academia.
12. A mensalidade tem o seu vencimento todo dia 10 (dez) de cada mês. Após este período, identificado o não pagamento da mensalidade, não será permitida a entrada na academia.
13. Mantenha a organização da sala e evite acidentes. Após a utilização, guarde os halteres e anilhas no suporte apropriado.
14. Evite o choque de uma anilha ou halteres com outro e coloque no piso com cuidado sem arremessá-los.
15. Descanse fora do aparelho e procure revezar quando outro aluno estiver aguardando a vez.
16. Quanto ao uso das esteiras evite segurar no painel. Não aperte as teclas com força. Procure usar a toalha. Em qualquer sinal de tontura ou mal-estar procure avisar aos instrutores. Não suba ou desça da esteira quando estiver em movimento.
17. Quando utilizar as tornozeleiras evite jogá-las ou carregá-las pelas tiras ou velcro.
18. O nicho de madeira que se encontra a disposição dos alunos serve apenas para guarda temporária de objetos e pertences que não sejam de grande valor.
19. Durante a utilização dos aparelhos evite impactos e movimentos bruscos que possam danificar as placas de peso, rolamentos, fitas e cabos de aço.
20. Evite por os pés nas paredes e realizar movimentos muito próximos aos espelhos.
21. A academia se reserva o direito de cancelar a matrícula do aluno que manifestar em suas dependências um comportamento não condizente com os princípios e normas da boa moral e educação necessários ao convívio social com os demais alunos, funcionários e estagiários desta entidade.
22. Em virtude da climatização das salas da academia, as portas e janelas devem permanecer fechadas.
23. A disposição dos aparelhos na sala de musculação deverá ser mantida. Somente os funcionários têm permissão para alterar os equipamentos do lugar.
24. Não é permitido na academia o cliente que, de maneira irregular, comportar-se de forma a caracterizar o trabalho de um Personal Trainer.
25. Deverá os alunos respeitar todas as orientações dos nossos profissionais e executar exclusivamente os exercícios prescritos pelo professor. Caso o aluno não queira o acompanhamento do instrutor deverá obrigatoriamente assinar o ATO DE RENÚNCIA A INSTRUÇÃO NA MUSCULAÇÃO que desobriga o instrutor a acompanhá-lo.
26. Os alunos se comprometem a respeitar as Normas Internas e os dispositivos legais relativos à prevenção de acidentes e segurança interna. **«Estou ciente da existência do contrato assinado por mim, aonde deverei seguir rigorosamente as normas descritas acima do Treinamento Multifuncional do SESC».**